

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Tereza Dokoupilová

Příprava a realizace letního tábora s výukou první pomoci
na téma MASH

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne.....

podpis:.....

Bc. Tereza Dokoupilová

Velké poděkování patří mojí Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D. za cenné rady a podporu, a především trpělivost. Také děkuji své rodině a přátelům za velkou podporu a oporu při studiu, a všem z týmu vedoucích tábora MASH 1520 a Pomáháme pomáhat, bez kterých by tábor nebylo možné realizovat.

Obsah

ÚVOD.....	8
PROČ TÁBOR S VÝUKOU PRVNÍ POMOCI?	0
1 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA	2
1.1 ZÁŽITEK	2
1.1.1 <i>Zážitek, prožitek, zkušenost</i>	2
1.2 HISTORIE ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY	3
1.2.1 <i>Jednotlivé linie a zdroje zážitkové pedagogiky</i> :	3
1.2.2 <i>Zážitkové vzdělávání v ČR</i>	3
1.3 CYKLUS UČENÍ PROŽITKEM	4
1.4 REFLEXE, NEBOLI ZPĚTNÁ VAZBA.....	5
1.4.1 <i>Prostředky reflexe</i>	5
1.4.2 <i>Vedení reflexe</i>	6
1.5 ROZŠIŘOVÁNÍ KOMFORTNÍ ZÓNY	7
1.5.1 <i>Zóna komfortu</i>	8
1.5.2 <i>Zóna učení</i>	8
1.5.3 <i>Zóna ohrožení</i>	9
1.6 FLOW	9
2 KOMPARACE DOSTUPNÉ LITERATURY A MATERIÁLŮ K VÝUCE PRVNÍ POMOCI PRO	
DĚTI.....	11
2.1 DOSTUPNÉ MATERIÁLY	11
2.1.1 <i>Internetové stránky</i> :	11
2.1.2.....	11
2.2 TIŠTĚNÉ PUBLIKACE	14
2.2.1 <i>Publikace určené dětem nebo k výuce dětí</i> :	14
2.3 POHLED DO HISTORIE.....	17
3 DRAMATURGIE	18
3.1 HRA.....	18
3.2 DRAMATURGIE.....	18
3.3 HLAVNÍ TÉMA KURZU A JEHO VÝBĚR.....	19
3.4 SCÉNÁŘ	20
3.5 PRAKTICKÁ DRAMATURGIE.....	21
3.6 DOKONČENÍ SCÉNÁŘE.....	22
3.7 DRAMATURGIE NA KURZU	23
3.7.1 <i>Dramaturgická vlna</i>	23
3.7.2 <i>Dramaturgický počín</i>	24
4 PRVNÍ POMOC	25

4.1	DEFINICE PRVNÍ POMOCI	25
4.2	KDO JE POVINEN POSKYTNOUT PRVNÍ POMOC	26
4.3	DĚLENÍ PRVNÍ POMOCI	27
	• <i>Zdravotnickou první pomoc</i>	27
	• <i>Technickou první pomoc</i>	27
4.4	ŽIVOT OHROŽUJÍCÍ STAVY	29
4.5	ZÁKLADNÍ NEODKLADNÁ RESUSCITACE DOSPĚLÝCH OSOB:	31
4.6	ZÁKLADNÍ NEODKLADNÁ RESUSCITACE DĚTÍ	32
	4.6.1 <i>Vhodný postup</i>	32
	4.6.2 <i>Zahájení resuscitace u dětí</i>	33
4.7	BEZVĚDOMÍ	34
4.8	KRVÁCENÍ	35
	4.8.1 <i>Vnější krvácení</i>	35
	4.8.2 <i>Vnitřní krvácení a šok</i>	36
	4.8.3 <i>První pomoc při vnitřním krvácení a šoku</i>	37
4.9	ZLOMENINY	37
	4.9.1 <i>První pomoc při zlomeninách</i>	38
4.10	SHRNUTÍ	38
5	 PRAKTICKÁ ČÁST.....	40
5.1	TÁBOROVÉ AKTIVITY:	40
6	 AKTIVITY ZAMĚŘENÉ NA VÝUKU A PRAXI PRVNÍ POMOCI.....	41
6.1	TEORETICKÁ PŘÍPRAVA	41
6.2	MASKOVÁNÍ ZRANĚNÍ	42
6.3	DLOUHÉ ETAPY	43
	6.3.1 <i>Táborová Olympiáda</i>	43
	6.3.2 <i>Operační střediska</i>	45
	6.3.3 <i>Šifrování – tematický blok</i>	46
	6.3.4 <i>Závod plachetnic na žumpě</i>	46
	6.3.5 <i>Stěhování</i>	47
	6.3.6 <i>Velké cvičení</i>	49
	6.3.7 <i>Hudební večery</i>	51
	6.3.8 <i>Tvořivý večer</i>	51
	<i>Tvoření záložek ze špachtlí</i>	51
	<i>Skládání letadel a stíhaček (šipek)</i>	51
6.4	KARETNÍ TURNAJ	52
	6.4.1 <i>HRA – ŠPIONI</i>	52
	6.4.2 <i>Bakteriologická válka nebo žlutá horečka</i>	52
	6.4.3 <i>Volání pošty</i>	52
	6.4.4 <i>Handicap</i>	53
	6.4.5 <i>Mapování terénu</i>	53

6.4.6	<i>Stežka odvahy</i>	54
6.4.7	<i>Večer napětí</i>	54
6.4.8	<i>Boj o vlajku (důležitý lék. Materiál)</i>	55
6.4.9	<i>Partyzáni</i>	56
6.5	PŘÍRUČKA ARMÁDNÍHO MEDIKA PRO TÁBORNÍKY	56
7	SHRNUTÍ	58
8	ZÁVĚR	59
9	SEZNAM ZKRATEK:	60
10	ZDROJE:	61
11	PŘÍLOHA 1	64

Úvod

Myšlenku upořádat tábor MASH jsme v hlavě nosili už dlouho. Já jsem vedla zdravotnický kroužek pro děti z prvního stupně i pro děti z druhého stupně, můj kamarád vedl mladé hasiče a florbalisty a děti z jeho kroužků uměli výborně první pomoc, na rozdíl od ostatních skupin. Oba jsme působili v místní skupině ČČK Olomouc 9 – Pomáháme pomáhat, kde jsme školili některé neziskové organizace, někdy skupiny učitelů, zájemce ze škol a mateřských center, ale také a hasičskou a policejní složku integrovaného záchranného systému v poskytování první pomoci. Oba dva jsme rádi sledovali seriál M*A*S*H a některé hlášky jsme uměli z paměti a rádi jsme je používali. Bavilo nás to spojení humoru a vážnosti situací, a rozličné povahy doktorů a dalšího personálu na sále i ve stanech. Nemáme rádi suchou teorii výuky, protože málokdo ji má rád. A proto když jsme chtěli uspořádat tábor, kde budeme děti učit první pomoc a zároveň kde prohloubíme nebo alespoň procvičíme znalosti a dovednosti dětí z našich kroužků, bylo hned jasné, v jakém duchu se bude odehrávat.

Nechtěli jsme klasický vojenský tábor, takových je dost a vojenský dril je nám poněkud cizí. Líbil se nám model který byl ukazován v seriálu, ačkoliv víme, že realita byla poněkud odlišná. Hlavně snaha hlavních hrdinů poukázat na to, že oni jsou v první řadě doktoři, ne vojáci, i když jsou v zeleném a neustále ukazovat absurditu války nebo policejní akce, jak to tehdy nazývali, byla druhým důvodem proč jsme zvolili toto téma. To jsme chtěli i my. A tak se zrodil nápad uspořádat tento tábor, který bude vyvrcholením celoročního úsilí v jejich kroužcích a zároveň i pro nováčky se zájmem o tematiku první pomoci, vojenství a světový mír.

Kromě toho, že naším hlavním cílem je děti naučit poskytovat první pomoc beze strachu, s jistotou, chtěli jsme jim také předat náš pohled na války, a světový mír a probudit v nich samy otázky jak je možné mír udržet, co je příčinou válek a co můžeme my sami udělat, abychom pomohli k míru ve světě a zmírnění utrpení. Jsou to vzcné myšlenky a jejich naplnění během jednoho krátkého tábora je obtížné, ale i kdybychom zaseli do dětí jenom semínko těchto myšlenek, budu to považovat za úspěch. Z dětí vyrostou dospělí jedinci a pokud jim touto cestou můžeme pomoci v utváření vlastního názoru na otázky světového míru a lidství, bereme to jako vlastní povinnost.

Při přípravě tábora jsme zjistili, že PTO Severka realizovala tábor se stejnou tematikou a s pomocí nakladatelství Brno vydali etapovou hru s názvem M*A*S*H 1997. Tato etapová hra je zpracována velmi dobře a proto jsme některé etapy použili i při přípravě našeho tábora. Bylo by ale příliš jednoduché vzít celou jejich etapovou hru tak jak je vytvořena a vložit do nich

pouze naše myšlenky a cíle, jejich etapy na sebe nenavazují a tím poskytují volnost v jejich použití. Nám to ale nestačilo.

Náš tábor je odlišný, už samotným záměrem. Naší snahou není porušení stereotypu stále základny a postavení stanového tábora na zelené louce tak jako u PTO Severka. Naším cílem je, aby se děti naučily na našem táboře poskytovat první pomoc v běžném životě, aby si věděly rady v různých situacích, aby se nebály přiložit ruku k dílu, když je to potřeba, ale také probudit v nich otázky lidství, zamyslet se nad myšlenkou Henriho Dunanta a dalších významných osobností, bojovníků za mír. Proto jsme náš tábor postavili úplně jinak a některé z jejich etap jsme modifikovali, většinu jsme však vymysleli sami. Jejich námět může být podobný, inspirace seriálem je zřejmá a znalci seriálu MASH jistě potvrdí, že některé díly přímo vybízejí k využití v motivaci ke hrám, nebo rovnou k dennímu programu.

Už z tohoto důvodu se náš tábor nemohl nést jenom ve vážném duchu, to by ostatně neodpovídalo ani našim povahám ani tomu, jak by měl tábor vypadat. A tak se v jeho průběhu objevovaly aktivity pro odreagování, pobavení, vybití nahromaděné energie, etapy dobrodružné, rozvíjející logické a tvořivé myšlení, na rozvoj obratnosti a zdatnosti, i aktivity na rozvoj spolupráce, přátelství a komunikace s notnou dávkou smyslu pro humor a recesi.

Proč tábor s výukou první pomoci?

Část otázky je zodpovězena již v úvodu – protože chceme naučit děti poskytovat první pomoc, to je naším hlavním cílem, který následují cíle další. Probudit v dětech otázky lidství, naučit je orientovat se v současné situaci ve světě, kdy v naší zemi máme mír, ale ve vzdálenějších zemích se stále vedou, případně reálně hrozí války. Naším cílem není nahradit výuku první pomoci ve školních lavicích, ani si neděláme iluze, že desetidenní nebo dvoutýdenní tábor ji dokáže zcela nahradit, cítíme ale potřebu doplnit ve školních hodinách často nedostačující a ukázat dětem, že to jde i jinak.

S jakýmsi úvodem se děti mohou setkat už na prvním stupni, v rámci předmětu člověk a svět kolem nás nebo v přírodopisu, kde by se děti měly dozvědět především způsoby prevence úrazů a nemocí, rozlišovat nemoc a úraz, a naučit se přivolat si pomoc. S první pomocí, jako takovou, se žáci setkají častěji až na druhém stupni ZŠ, v hodinách biologie nebo přírodopisu, případně výchovy ke zdraví. Ze zkušeností pedagogů vím, že v každém ročníku děti na toto téma mají v pracovním listu alespoň 1-2 stránky, mohou absolvovat exkurzi u zdravotnické záchranné služby, případně si v hodinách vyzkouší ošetření zlomenin. Na praktickou část většího rozsahu obvykle nezbyvá čas. Dříve se tomuto tématu ale věnoval mnohem větší prostor, v rámci branné výchovy, a také zdravotní kroužky ČČK byly mnohem rozšířenější než

dnes – po druhé světové válce dorost ČČK připravil některé velmi úspěšné programy, z nichž jedním byla „zdravotní tříletka na školách“. Svého vrcholu v počtu členů dosáhl v roce 1949, jejichž počet byl až 1.400.000, zapojilo se celkem 15.000 škol!. Nicméně děti tehdy nebyly zapojeny jen do zdravotní výchovy, ale také do výživových programů, například do programu „*dětem více kalorií*“. Svého času to bylo téměř 11% obyvatelstva ČSR a tím nás to zařadilo na neuvěřitelné 2. místo ve světě po USA. (Činnost ČČK po druhé světové válce. *Český červený kříž: oficiální stránky Českého červeného kříže* [online]. [cit. 2018-06-21]. Dostupné z: <http://www.cervenkykruz.eu/cz/historiepovalce.aspx>)

V současné době sice existuje povinnost vzdělávat děti v této oblasti, avšak neexistuje přesná definice toho, co by mělo být jejím obsahem, mnoho podkladů, ani způsob, jakým by měly být informace dětem předány. Bude-li brán v potaz ještě fakt, že předlékařská péče a oblast první pomoci se neustále rozvíjí, (každých 5 let jsou vydávány dokumenty, tzv. *Guidelines* (doporučené odborné postupy), kde je možno nalézt aktuální inovované postupy život zachraňujících úkonů i se zdůvodněním změn), a skutečnost, že toto téma je na některých školách přehlíženo, nebo jej vyučující přednáší ze zvyku, nezřídka se stává, že pak učitel dětem předává již zastaralé informace a neúčinné postupy, v některých případech při použití v praxi i kontraproduktivních.

Generace současných rodičů a často už spíše prarodičů ještě na školách zažila brannou výchovu. Ti mají v paměti některé postupy, obzvláště ty odstrašující.

Perličkou a zároveň odstrašujícím příkladem by mohlo být například tzv. přišpendlení jazyka k dolnímu rtu v případě, že je pacient v bezvědomí a má, nebo je ohrožen zástavou dechu. Tento velmi pro pacienta i mnoho záchránců velmi nepříjemný úkon, který byl později nahrazen mnohem účinnějším, neinvazivním a především jednodušším tzv. trojitým manévrem, je dodnes vryt do paměti většiny lidí nad 35 let. Informace, že byl před mnoha lety nahrazen trojitým manévrem, a ještě později ještě jednodušším řádným záklonem hlavy, už se k lidem později nedostala. Mnoho z těch, kteří ji na pozdějších firemních školeních bezpečnosti práce nebo jiných akcích slyšelo, ji brzy zapomnělo a v paměti zůstal jen ten obraz spínacího špendlíku a jazyka. Pravděpodobně proto, že jde o obraz nepříjemný, ale silný.

1 Zážitková pedagogika

V této kapitole se nachází stručný popis základních prvků, které jsou typické pro zážitkové vzdělávání. Mým cílem není obsáhnout vše, zážitková pedagogika se neustále vyvíjí a v dnešní době je snadno dostupné množství kvalitní literatury, která se jí zabývá. Do této práce však patří, protože náš tábor je z velké části na principech zážitkové pedagogiky postaven.

Podstatu vzdělávání zážitkem, dle mého názoru, dobře vystihuje tato definice:

„Vzdělávání zážitkem má několik základních charakteristik, mezi něž patří například snaha o osobní rozvoj, prvek dobrodružství, které nemusí mít nutně povahu fyzické zátěže, jistou míru nejistoty a přijímání rizik, element výzvy a reflexe, zasazení do neobvyklého prostředí, přítomnost her, využití metafor a rozborů proběhlých aktivit.“ (Franc, Zounková, Martin, 2007, s. 12).

1.1 Zážitek

Jedním ze základních kamenů zážitkové pedagogiky je samotný zážitek, ne však jakýkoliv. Mezi zážitkem rekreačním a zážitkem pedagogickým je rozdíl pouze v reflexi po něm následující, která pomáhá zpracování a zkoumání dané zkušenosti. Platí, že zážitek je tím více intenzivní, zapamatovatelnější a pro výuku využitelnější, čím větší úsilí je pro jeho prožití nutné vynaložit. Tím se však také stává na první pohled méně přitažlivý, než komerční zážitky. (Pelánek, 2008, s. 21)

1.1.1 Zážitek, prožitek, zkušenost

Názor na odlišnost či podobnost toho to pojmu se často liší. Zatímco v anglicky mluvících zemích mají pro oba pojmy jednotný pojem „experience“ v české literatuře se mnoho autorů zabývá významem těchto pojmů a dále jsou-li pojmy prožitek a zážitek souřadné, nebo jeden druhému nadřazený. Autor publikace psychologie prožitku a dobrodružství, Jiří Kirchner, považuje prožitek za součást zážitku. Podle jeho názoru, je prožitek konkrétnější a ohraničený, zatímco zážitek se může skládat z několika různých prožitků (Kirchner, 2009, s. 25). Velká část publikací však tyto pojmy používá jako synonymum.

Podle Kirchnera je zkušenost „ to, co bylo uchováno v paměti individua, a je aktivně užíváno (ať vědomě, či nevědomě)“ a dále pokračuje: *„Zkušenosti je výsledný otisk, který má v každém jedinci jinou dimenzi, a především je to výsledek procesů uvědomování a jednání ze situací, které měly značnou emoční působivost, velkou emoční hodnotu“*. (Kirchner, 2009, s. 26). Situace s nízkým emočním nábojem nedávají za vznik zkušenostem a obvykle bývají uchovány pouze v krátkodobé paměti. Přímá prožívání však není jedinou cestou pro vznik

zkušenosti. Ty lze získat také zprostředkovaně, ať už z knih, komunikace nebo pozorování, kdy jim člověk věnuje pozornost a zaujímá k nim určitý postoj. Ten je ale ovlivněn jeho předchozími zážitky a zkušenostmi, které byly prožity přímo. (Kirchner, 2009, s. 26).

1.2 Historie zážitkové pedagogiky

Zážitková pedagogika prošla rozsáhlým vývojem od svých počátků ve 40. letech 20. století. Jelikož se vyvíjela na několika místech současně, a česká cesta dokonce izolovaně (v době komunismu), vzniklo několik linií, které jsou v hlavních bodech podobné, ale odlišují se svým zaměřením a tím, na co je v nich kladen největší důraz.

1.2.1 Jednotlivé linie a zdroje zážitkové pedagogiky:

Německá linie a zdroje ZP: venkovské výchovné ústavy H. Lietze, salemská škola K. Hahna, Waisenhaus-Kurzschulen, W. Neubert, M. Šlechtová.

Britská linie a zdroje ZP: Gordonstounská škola K. Hahna, City Challenge, City Bound, Aberdovey – Short Term School, The Mountains Speak for Themselves, Outward Bound.

Americká linie a zdroje ZP: Project Adventure, Adventure Based Counseling, Adventure in the Classroom, Adventure Programming.

Severská linie a zdroje ZP: Fridtjof Nansen a Friluftsliv.

Česká linie a zdroje ZP: Junák – český skaut, Lesní moudrost, Tramping, Foglarovy čtenářské kluby, tábornické školy, P. Tajovský, A. Gintel – experimentální období, Prázdninová škola Lipnice (Hanuš, Chytilová, 2010, s. 11).

1.2.2 Zážitkové vzdělávání v ČR

Zážitková pedagogika v České republice stojí na pramenech několika historických organizací a hnutí. Je to především Junák – český skaut v čele s A. Svojsíkem, Lesní moudrost, za kterou stojí J. Seifert, tramping a později tábornická škola, která se prudce rozvíjela zejména v 70. letech minulého století a rozvíjela nové formy a možnosti pobytu v přírodě. (Hanuš, Chytilová, 2010, s. 13).

Vzhledem k politické situaci v době komunismu a přerušení komunikace se světem, se učení prostřednictvím zážitku u nás vyvíjelo izolovaně, mnohdy svérázně. Díky tomu mohl vzniknout ucelený koncept zážitkové pedagogiky, především zásluhou prázdninové školy Lipnice, která vznikla přibližně ve stejné době jako Project Adventure. Prázdninová škola Lipnice používala nové, moderní metody a přístupy k výchově v přírodě. Později se svým směřováním přiblížila spíše hnutí Outward Bound a později se stala jeho českou pobočkou. Vzdělává spíše prostřednictvím krátkodobých, intenzivních kurzů, oproti organizaci Project Adventure, která dává přednost dlouhodobějším kurzům. Prázdninová škola Lipnice není jedinou organizací,

kteřá v té době vznikla, ale jsou to také Instruktoři Brno, Hnutí GO, Junák,  esk a cesta, Egredior a dalři.

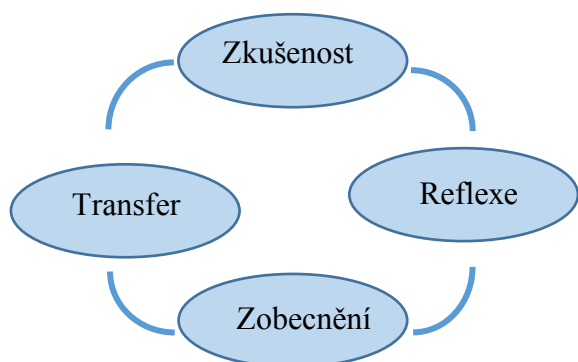
Ačkoliv se tyto organizace odliřuji v délce a intenzitě svých projektů a tím také vyuřiv an im jiných herních a výchovných prvků, vřechny spojují základní principy z ažitkov e pedagogiky. (Činčera, 2007, s. 14-15).

- Cyklus učení prožitkem
- Flow
- Komfortní zóny
- Princip dobrovolnosti.

(Činčera, 2007, s. 14-15).

1.3 Cyklus učení prožitkem

Od poloviny 20. století se formulovala východiska z ažitkov e pedagogiky, kdy byla zd urazn ov ana vlastní aktivita studenta v procesu učení díky teorii, kteřá tvrdila: „*lidé se nejl ep e u i z vlastních zkuřenost i, pokud ty nejsou destruktivního charakteru a je jim zp etn e dobře porozumn e*“ (Činčera, 2007, s. 16). Na základě této teorie pak vzniklo mnoho cyklů prožitkového učení, které v praxi mají sp iře tvar spirály, protože jednotlivé fáze se v každém novém cyklu opakovaly. Liřily se mnořstv im fází a jejich pojmenováním. Nejčastěji citovaným autorem je vřak David Kolb, který navrhnul na po atku 80. let 20. století schéma učení o čtyřech fázích, které je v současnosti pouřiv an nejvíce.



Zkuřenost – konkrétní z aitek, hra, aktivita, nebo jen její  ast, okamřik, který častník prořiv a.

Reflexe – aktivní přem yřlen i o prožitku, často při skupinov e reflexi, přem yřlen i o významu prožitku, situac ih a paralelac ih v b eřn em řivot e.

Zobecnění – hledání příčin situací a možností využití předchozí zkušenosti v reálném životě.

Transfer – Aktivní ověřování myšlenek a závěrů z předchozí zkušenosti v praxi, kdy vzniká opět nová zkušenost, nyní obohacená o poznatky předchozí. Celý cyklus začíná znovu (Raitmayerová, Broumová, 2012, s. 47).

Tento cyklus zachycuje proces učení ze zkušenosti, který se však v praxi obvykle zjednodušuje na dvě fáze – zážitek a reflexi, kdy následující dvě fáze se obvykle zahrnují do procesu reflexe.

1.4 Reflexe, neboli zpětná vazba.

Podle J. Neumana se jedná o „...*řízený proces hodnocení aktivity nebo hry, který využívá zpětnovazebních informací k hledání širších souvislostí a významů*“ (Neumann, 2014, s. 39).

Je společným prvkem všech výchovných metod v zážitkové pedagogice, protože zážitek sám k učení nestačí. Reflexe je zde jako cesta k nacházení nových souvislostí s aktivitou nebo hrou a využitím v běžném životě.

Může mít mnoho podob v závislosti na aktivitě nebo situaci, kterou reflektujeme. Jinak se reflektuje úroveň znalostí studenta v testu, jinak sportovní výkon a stejně tak je nutné zvolit odlišný způsob zpětné vazby pro rozbor skupinového výtvarného díla.

V otázkách, kdy zařadit reflexi, není pravidlem, že reflexe musí následovat ihned po aktivitě, nebo po každé aktivitě. Někdy je vhodné reflexi odložit na později, až opadnou emoce, jindy je reflexe vhodná ihned po činnosti. Ani ohlédnutí druhý den ráno není výjimkou, často je totiž vhodnější udělat rozbor aktivity až po načerpání energie spánkem, než pozdě večer, kdy jsou účastníci unavení a už se vidí ve spacáku

Některé aktivity také není nutné reflektovat vůbec. Jedná se o běžné aktivity, nebo hry malého a krátkého rozsahu, sloužící k odreagování nebo výplni času. Přemíra reflexí po hrách děti brzo unaví a odradí, proto je vhodné si dobře rozmyslet, kdy ji využít a kdy ne.

Platí, že reflexe by měla následovat po aktivitách velkého rozsahu, s vynaložením většího fyzického i psychického úsilí, po náročných problémových hrách, kdy úspěch celé skupiny závisí na úspěchu ve hře. Také výtvarné, tvořivé a další aktivity využívající kognitivní, pocitové stránky prožívání si zaslouží ohlédnutí. Obecně se tak dá říct, že reflexe by měla být součástí aktivit, které jsou stěžejními pro kurz, ať už bude následovat hned po aktivitě, nebo s odstupem (Kirchner, 2009, s. 108).

1.4.1 Prostředky reflexe

Aby se reflexe aktivit a obecné monitorování stavu a nálady účastníků nestaly nepříjemnou rutinou, je vhodné používat širokou škálu prostředků, které jsou k dispozici.

V praxi se užívá velmi často strukturovaný skupinový rozhovor, který využíváme nejčastěji i my na našem táboře, po modelových situacích, protože jsou náročné na zpracování informací a dovedností, které si v průběhu aktivit účastníci procvičují a získávají. Tento typ reflexe je ale náročný pro obě strany, jak pro vedoucího, tak pro účastníky. Vezmeme-li v potaz, že máme na táboře i děti mladšího školního věku a doba udržení pozornosti tedy není dlouhá, musíme a také chceme využívat i jiné prostředky, pro reflexi dalších činností, které to vyžadují.

V publikaci zážitkově pedagogické učení autoři uvádějí několik příkladů ke každému typu reflexe:

- Verbální – review, reflexe, debriefing, psaná ZV, metafory...
- Neverbální – gesta, mimika, proxemika, posturika, pantomima...
- Rolové – simulace charakterizace, příběh, který jsme prožili...
- Výtvarné – kresby, barevné škály, malování na obličej, malování masky...
- Symboly a metafory – terčovnice, šachovnice, karty, čísla, figurky...
- Písemné – psaní dopisů, eseje na určité téma, báseň, asociativní psaní...
- Testy – anketa, dotazník, test sebepojetí, pop test...
- Hry
 - Sebereprezentační – „jak se vnímám“
 - Sebepoznávací – „co je ve mně“
 - Zpětnovazební – „jak vidíme my tebe“
 - Vzájemné poznání – „jací jste“ (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 99)

Volba prostředků závisí na tom co má být cílem reflexe a čeho chceme dosáhnout. Stejnou roli hrají také dle věku účastníků – jiné techniky budeme používat u dětí prvního stupně základní školy, jiné u dospělých účastníků. Skupinová dynamika, fáze ve které se skupina nachází, vyspělost účastníků a specifické okolnosti jsou taktéž neopomenutelné faktory, na které je nutné při volbě myslet. Na cíl a způsob reflexe je vhodné myslet ještě před uvedením aktivity (Hanuš, Chytilová, s. 100).

1.4.2 Vedení reflexe

Před samotnou reflexí je však nutné zvážit, zda v průběhu aktivity nenastaly nové okolnosti, událo se něco neobvyklého, nebo aktivita měla jiný průběh a výsledek, než jsme

očekávali. V tom případě je vhodnější plán reflexe pozměnit, než se držet předem připraveného plánu.

Při vedení diskuze by instruktor měl účastníky provádět tak, že zpětně prochází důležitými body aktivity v takovém pořadí, jak byly uvedeny v aktivitě samotné. V případě velkého množství účastníků a dostatečného počtu zkušených vedoucích je možné a někdy dokonce výhodnější rozdělit účastníky do menších skupin a reflexi provést v nich. Výsledkem bude intimnější prostředí a reflexe tak může jít více do hloubky, více dětí se také dostane ke slovu.

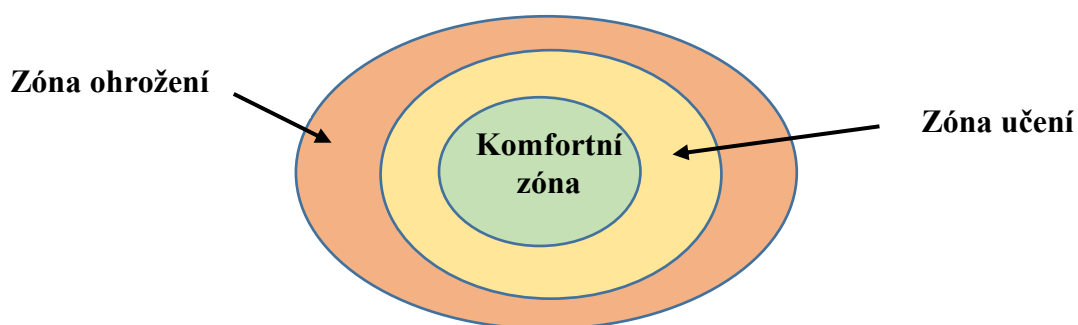
Dobry vedoucí zpětné vazby pozorně sleduje vývoj situace, a jemně směřuje účastníky k cíli reflexe. Může se však stát, že vlivem emocí, nebo jiných okolností, se reflexe začne ubírat jiným směrem, než byl náš záměr. Pak je vhodné zvážit, zda je odchýlení od původního plánu pro skupinu prospěšné (potřebuje vyřešit napětí ve skupině, objeví nové souvislosti a důležité dopady aktivity) a nechat diskuzi volný průběh se včasným zásahem vedoucího jako moderátora, nebo se jedná o zavádějící diskuzi mimo téma, pro účastníky nepřínosnou, konflikt několika málo jedinců, nebo dokonce řešení individuálního problému jedné osoby. V těchto případech je vhodné diskuzi rázně, ale šetrně utnout a pokusit se vrátit k původnímu tématu diskuze, případně nabídnout dodatečnou diskuzi mimo hlavní skupinu. Reflexe se by se neměla stát přednáškou, plytkým rozborem aktivity, stereotypním zážitkem, ani individuální psychoterapií (Reitmayerová, Broumová, 2012, s. 12-14).

Je na zvážení a zkušenostech lektora, jaký nechá situaci průběh a jak ji dokáže zvládnout. Jsou situace, kdy je neočekávaný průběh a jiná témata než ta, která napadla lektory pro skupinu mnohem cennější, než tvrdohlavé trvání na struktuře předem dané. V každém případě působení lektora jako facilitátora, vedoucího zpětné vazby vyžaduje jistou zkušenost, velkou míru empatie a trénink, aby reflexe byla vším tím, čím má být a pro účastníky měla co největší užitek a zároveň se nestala ničím, čím by být neměla. Reflexe je náročnou, ale důležitou součástí zážitkově pedagogického učení.

1.5 Rozšiřování komfortní zóny

V zážitkové pedagogice se pro zkušenostní učení využívá reflexe, nebo právě rozšiřování komfortní zóny. I když se model rozšiřování komfortní zóny zobrazuje jako několik soustředných kružnic, každá zóna má tvar spíše améby, protože to, co člověk považuje za komfort, se velmi liší a i když lezení po skalách s jistěním zvládá dobře, má v této oblasti daleko širší komfortní zónu, může mít strach z malých uzavřených prostor, a proto například

cesta několika betonovými skružkami pro něj může být velkou výzvou, až situací nad jeho možnosti. Tady by byla jeho komfortní zóna zřejmě výrazně užší než v oblasti horolezectví.



1.5.1 Zóna komfortu

Pelánek píše, že „Komfortní zóna je oblast, kde se cítíme dobře, přičemž nejde jen o bezpečnost fyzickou, ale především psychickou“ (Pelánek, 2008, s. 22). Dalo by se říct, že se v této oblasti člověk cítí tak dobře, že jsou-li aktivity kurzu koncipovány tak, že účastníci při nich nevystupují ze své zóny komfortu, mohou zažívat nudu a nic nového se neučí.

Je přirozené, že se člověk obvykle pohybuje uvnitř své komfortní zóny, kde je v bezpečí a nečeká ho nic neznámého. Kdyby vystoupil, mohlo by mu to být nepříjemné, v závislosti na tom, jak moc by své hranice překročil.

1.5.2 Zóna učení

Za zónou komfortu se nachází zóna učení. Oblast, ve které se člověk může cítit nejistě, mít obavy, nebo naopak cítit se vzrušený a aktivity v ní vnímá jako dobrodružství. Pokud je účastník vystaven situacím směřovaným do této zóny, může vnímat určité riziko, ale tento pocit je relativní. To znamená, že reálné nebezpečí mu nehrozí. Je-li člověku v této situaci nabídnuta dostatečná podpora (zejména psychická) a podmínky jsou nastaveny tak, aby pro něj situace byla výzvou, ale zároveň měl velkou šanci na úspěšné zvládnutí, bude situaci vnímat pozitivně, jako dobrodružství. S jejím zvládnutím se může mnoho naučit a dojde k rozšíření jeho komfortní zóny. Podobná situace pro něj příště nebude již takovou výzvou (Pelánek, 2008, s. 22).

Protože to, co je příjemné jednomu, nemusí být ani trochu příjemné druhému, jinými slovy, trefit se do zóny učení všech účastníků tak, aby byla pro ně aktivita výzvou a zároveň nebyla příliš velkým ohrožením, je někdy velmi obtížné, přesto by to mělo být vždy snahou dobrého

instruktora a zároveň by měl mít na vědomí, že účastník může kdykoliv odmítnout se aktivitu účastnit.

1.5.3 Zóna ohrožení

Zóna ohrožení se nachází hned za zónou učení. Aktivity pohybující se v této zóně jsou nebezpečnější a daleko za tím, v čem se účastník cítí komfortně. Riziko, které účastník vnímá, již není jen relativní, ale reálné a strach už je větší než odhodlání. I podmínky pro zvládnutí situace jsou obtížné a roste šance na nezvládnutí úkolu. V důsledku toho může dojít ke zranění těla i duše, komfortní zóna se zmenší a účastníci se pak nebudou chtít dostat znovu do podobné situace, která by jen trochu souvisela s touto nepříjemnou zkušeností. Komfortní zóna zůstane stejná, nebo se zmenší a to i v případě, že se jim podaří úkol zvládnout, protože u nich budou převládat negativní pocity nad úlevou, mohou začít mít strach z věcí, či situací, které dříve dobře zvládali a pro příště se budou podobným situacím vyhýbat. Takovýmto úkolům by se měl vyvarovat i instruktor a předem promyslet, jak která aktivita může na účastníky působit, zda je v jejich možnostech ji dobře zvládnout a jestli se náhodou účastníci nedostanou již za hranice svých možností (Lebeda, 2006).

1.6 Flow

Flow, neboli stav plynutí, podle slov amerického psychologa Csikszentmihalyiho je stav, „*ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout, dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší...Jedna z vlastností stavu plynutí, o níž se lidé zmiňují nejčastěji, je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Tento rys stavu plynutí je důležitým vedlejším produktem faktu, že činnosti, které nám přinášejí radost, vyžadují naprosté soustředění pozornosti na úkol, který právě vykonáváme a pak už nám v mysli nezbývá místo pro informace, které se k tomuto úkolu nevztahují*“ (Csikszentmihalyi in Kirchner, 2009, s. 61).

Tohoto stavu lze dosáhnout u člověka právě tehdy, je-li míra náročnosti aktivity v rovnováze s jeho schopnostmi a dovednostmi, jak píše Csikszentmihalyi v článku *Student engagement in High School Classrooms from the Perspective of Flow Theory*: studenti, kteří se účastnili výzkumu, „*prožili hlubší ponoření se do aktivity, když zadání úkolu, který jim byl dán, bylo náročné ale zároveň v rovnováze s mírou jejich schopností... (Student engagement in High School Classrooms from the Perspective of Flow Theory)*“.

Zároveň se může jednat o aktivitu sportovní, hru, tanec, tvořivou ale i intelektuální činnost a další, přičemž platí, že každý člověk může mít tyto prožitky při jiné činnosti, v závislosti na jeho nastavení a zájmech. Člověk, který se nachází v tomto stavu, jej vnímá jako velmi pozitivní, příjemný. Často je tak soustředěný, že nevnímá okolí a má pocit, že pro činnost, kterou vykonává, nemusí vynakládat velké úsilí, i přes to, že tomu může být. V tomto rozpoložení se mění vnímání času a tak aktivita, která trvala 15 minut, může být vnímána jako hodina a naopak. Zajímavý je fakt, který popisuje Kirchner, že tento stav se podobá stavu relaxace, meditace i přes to, že aktivita, kterou vykonávám, vyžaduje velké úsilí a klade vysoké nároky na dovednosti člověka. (Kirchner, s. 61-63)

Mohlo by se zdát, že pojmy jako reflexe a zóny komfortu, učení, ohrožení spolu nutně nesouvisí, ale opak je pravdou. Flow, tedy plné zaujetí aktivitou, je v procesu učení velmi podporující, proto by mělo být snahou učitele volit takové aktivity, které budou studenty vnímány jako výzva. Zároveň však studenti, nebo účastníci, potřebují dostatečné informace a dovednosti, podporující prostředí a také důvěru v jejich schopnosti zvládnout situaci.

(Činčera, 2007 s .18)

2 Komparace dostupné literatury a materiálů k výuce první pomoci pro děti

2.1 Dostupné materiály

V této kapitole jsem se zaměřila na průzkum materiálů vydaných za účelem popularizace a ozvláštnění výuky první pomoci pro děti. Některé z nich jsou určeny pedagogům, jiné samotným dětem. Některé jsou v tištěné podobě, část je ale v podobě internetových stránek, z nichž některé jsou vhodné přímo pro děti, jak uživatelským prostředím, tak obsahem, ostatní jsou spíše pro veřejnost a pedagogy, kde jsou například pracovní listy, které je možné stáhnout do počítače a použít pro vlastní potřebu. Některé stránky tuto možnost umožňují pouze pedagogům nebo záchranářům registrovaným na stránce.

2.1.1 Internetové stránky:

Zkola.cz

Zkola.cz je „portál pro zdravý životní styl ve Zlínském kraji“, jak je uvedeno v záhlaví internetové stránky. Zabývá se nejen tématem první pomoci, ale především výchovou ke zdravému životnímu stylu a ekologickou výchovou. Odkazuje na velké množství akcí z oblasti prevence úrazů, negativních sociálních jevů i kyberšikany, podporuje pohyb a pobyt v přírodě a šíření zeleně na školní pozemky i do měst. V tomto výčtu je ale zařazena především proto, že se zde, mimo jiné, nachází pracovní listy z oblasti první pomoci, požární ochrany, dopravní výchovy, výchovy ke zdraví a všech oblastí výše jmenovaných a také další metodické materiály, které jsou volně ke stažení.

<https://www.zkola.cz/zdz/Stranky/Pracovn%C3%AD-listy-k-prvn%C3%AD-pomoci.aspx>

2.1.2

Zachranny-kruh.cz

Záchranný kruh je nezisková organizace, která sdružuje záchranářské subjekty a další instituce. Citace: <http://www.tytozvladnes.cz>. Vytvořila vynikající internetový portál především pro učitele a záchranáře, kteří zde naleznou velké množství materiálů pro své žáky, ale zároveň mají možnost tyto materiály také vytvářet a vkládat k dispozici ostatním. Stahování pracovních listů je vázáno na registraci a práci pedagogického pracovníka, nebo záchranáře. Na druhou stranu to zajišťuje kvalitu a správnost informací v pracovních listech, které jsou především v obrazové podobě, s obrázky se různě manipuluje, spojuje, vyhledává a doplňuje, pro děti je

velmi atraktivní. Kromě pracovních listů jsou zde i metodiky a postery o ochraně obyvatelstva, běžných rizicích, první pomoci, záchranném systému a prevenci úrazů i šikany, stejně tak podklady k výuce. Pedagog i záchranář zde najde také výuková videa a deskové vzdělávací hry. Záchranný kruh také vytvořil animovanou, interaktivní příručku první pomoci především pro děti, kterou je možné si bezplatně vložit na vlastní internetové stránky.

Záchranný kruh se dále zabývá velkým množstvím aktivit pro veřejnost – vytvořil bezpečnostní informační systém pro města a obce ČR, realizuje preventivně vzdělávací činnost pro veřejnost a spolupracuje na celostátních koncepcích v oblastech běžných rizik a mimořádných událostí. Je autorem mnoha projektů, z nichž jeden zmíním - projekt „Ty to zvládneš“ .

Tytozvladnes.cz

Stránky celostátních kampaní z oblasti prevence úrazů v dopravě i přírodě, poukazující na možná nebezpečí a situace vedoucí k úrazům. Kampaně jsou zaměřeny vždy na určitý tematický okruh – první pomoc jako takovou, chodce, vodní turistiku i autonehody. Jednotlivé okruhy pak mají několik podtémat, k nimž náleží video spot, následný správný postup ošetření a doporučení, jak se možnému nebezpečí vyvarovat. Jejich hlavní úlohou je především rozšířit správné informace a motivovat dospělou populaci k zamyšlení a sebevzdělávání v oblasti prevence úrazů a záchrany života.

Kampaň byla spuštěna v červenci 2016, emotivní spoty běžely v rádiích i v televizích, v současnosti existuje především v podobě internetových stránek se všemi vydanými spoty a instruktážními videi. Tyto stránky jsou vhodné i pro děti, ale dle mého názoru jsou vhodnější až pro žáky 2. stupně základních škol.

<http://www.tytozvladnes.cz>

Svět záchranářů

<http://www.svetzachranaru.cz>

Svět záchranářů je dalším projektem záchranného kruhu. Jedná se o jedinečný areál v Karlových Varech, kde pravidelně probíhají školení a kurzy pro děti a mládež. Díky způsobu zaměření a využití se jedná o jedinečný areál, ve kterém je vystavěno několik budov, jako ve fiktivním městečku, se silnicemi, křižovatkami a dopravním značením. Mezi budovami je nemocnice, hasičská stanice a policejní stanice, aby mohl být nácvik jednotlivých krizových situací co možná nejrealnější. Zároveň areál slouží jako moderní dopravní hřiště, pro školy i

veřejnost. Veřejnost zde má možnost absolvovat záchranářskou stezku, nebo se objednat na záchranářský program, školy zde mají zdarma programy na míru pro děti všech věkových kategorií.

Státní zdravotní ústav

<http://www.szu.cz/publikace/brozury>

Státní zdravotní ústav má na svých stránkách také několik materiálů vhodných k podpoře výuky dětí v oblasti první pomoci, je ale především více zaměřen na prevenci a výchovu ke zdraví. Přesto se na těchto stránkách nachází seznam publikací s tematikou první pomoci, bezpečnosti dětí na silnicích a ve městě, plakátky ke stažení i odkazy na výuková videa a také pracovní listy pro starší děti. Stránky jsou méně přehledné než jiné a tak je třeba pozorně hledat.

První pomoc prožitkem

<http://ppp.mimoni.cz/download/prirucka-c.pdf>

První pomoc prožitkem je dobře zpracovaným projektem, který má za cíl naučit kvalitně poskytovat první pomoc především pedagogické i nepedagogické pracovníky ve školství, s co největším využitím zážitkové pedagogiky. V rámci projektu vzniklo také několik publikací nejen pro dospělé, především značné množství metodických materiálů, podkladů pro výuku první pomoci a nápadníku na didaktické hry na toto téma. Tyto mají pomoci pedagogům s koncepčním a systematickým vzděláváním žáků v oblasti první pomoci.

český červený kříž – mladý zdravotník

<https://mladyzdravotnik.cz>

Web mladý zdravotník je výborně zpracovanou internetovou stránkou vhodnou přímo pro děti, které mají zájem o problematiku první pomoci, ať už navštěvují kroužek mladého zdravotníka v ČČK, či ne. Webové prostředí je příjemné a přehledné, děti se samy mohou dozvědět něco o nejdůležitějších tématech z první pomoci, prevence zdraví i postupu při mimořádných událostech, desatera zaměřená na nejčastější zranění v konkrétních prostředích či ročním období, fotoseriály, rozhovory se zajímavými lidmi, reportáže a podobně. Rovněž, pokud se zajímají o anatomii, je zde podrobně popsána každá soustava lidského těla. Zajímavostí je, že se zde nachází informace o lidech s handicapem, objasňuje jednotlivá postižení, vyvrací mýty a zmiňuje omyly, a také učí, jak mohou děti těmto lidem pomoci, či jak s nimi mohou komunikovat.

Na stránkách je také několik materiálů ke stažení, všechny dosud vydané příručky a brožury určené původně jen pro členy ČČK, časopisy mladý zdravotník, omalovánky s tematikou první pomoci a prevence úrazů a mobilní aplikace. Tento portál dostal v květnu 2018 ocenění v soutěži Fénix content marketing za koncept stránky.

2.2 Tištěné publikace

Pro výuku dětí se v posledních několika letech objevilo značné množství publikací. Patrně nejvíce jich vydal ČČK a pak další organizace, pro které je téma první pomoci důležité, jako je např. Skaut, Pionýr, Záchraný kruh, případně se zabývají pořádáním kurzů první pomoci pro dospělé a výukou dětí pak spíše okrajově, například první pomoc prožitkem, PrPom, ZdrSem a další.

2.2.1 Publikace určené dětem nebo k výuce dětí:

Podivuhodná dobrodružství rodiny Vojtíškovy – aneb, co všechno se může stát o prázdninách (ČČK)

Autor: Mgr. Eva Bernatová, odborná recenze: MUDr. Karel Štěpánek, ilustrace: Martin Zach
Vydavatel: IV - Nakladatelství s.r.o., Koněvova 2660/141, Praha 3. Rok vydání 2013; neprodejně.

Tato brožurka obsahuje různé podivuhodné i běžné příběhy, které se mohou stát rodině o prázdninách i mimo ně. Každý příběh obsahuje nějaké zranění nebo nepříjemnou situaci, a následně správný postup ošetření nebo vyřešení a důležité ponaučení. Zároveň je na začátku každého příběhu také stručně shrnutá první pomoc nebo doporučení správného chování. Publikaci je hezky ilustrovaná. Je neprodejná, a tak donedávna ji bylo možné sehnat jen na oblastních spolcích ČČK, ale nyní je i ke stažení na stránkách www.mladyzdravotnik.cz,

První pomoc není věda (ČČK)

Autor: Mgr. Eva Bernatová, odborná recenze: MUDr. Karel Štěpánek, ilustrace: Martin Zach
Vydavatel: IV – Nakladatelství s.r.o., W. Churchilla 1800/2, Praha 3., Rok vyd. 2012; neprodejně.

Tato publikace, kterou ČČK vydal v rámci projektu „První pomoc není věda“, má za cíl jasně, stručně a zábavně dětem přiblížit první pomoc tak, aby se ji snadno naučily i děti ZŠ. Obsahuje mnoho názorných barevných ilustrací, stručný popis zranění/problému, příznaky a první pomoc

jako takovou. Obsahuje také mnoho cvičení – doplňovací, křížovky, vědomostní testy, ale i spojovací obrázky, apod. Tato publikace je pro výuku první pomoci výborná, děti si mohou sami procvičovat a zároveň ověřit správnost odpovědí vždy na stránce pod cvičením. Tato publikace je také neprodejná, v tištěné podobě dostupná na oblastních spolcích ČČK, v PDF formátu pak ke stažení na www.mladyzdravotnik.cz

Mladý zdravotník (ČČK)

Autoři: Mgr. Eva Bernatová, Bc. Jitka Fikarová, MUDr. Jaroslav Horných, Doc. RNDr. Marek Jukl, Ph.D., Ing. Bc. Martin Srb. Ph.D.

Ilustrace: Martin Zach (3AX)

3. přepracované a rozšířené vydání, Praha 2017 (1. vydání Praha 1998), Vydal Český červený kříž, 2017 *ISBN: 978-80-87729-18-2*.

Publikace dříve určená především dětem, navštěvující kroužky mladých zdravotníků ČČK, dnes dostupná všem, kteří se o problematiku první pomoci zajímají a navštíví internetové stránky www.mladyzdravotnik.cz. V loňském roce (2017) vyšlo 3. přepracované vydání, které je dostupné na webu v online podobě, nebo ke stažení ve formátu pdf. Jedná se zatím o nejlépe zpracované vydání s pěknými ilustracemi Martina Zacha. Jsou zde dobře a poutavě přepracované jednotlivé soustavy lidského těla, stručná historie Červeného kříže, a samotná první pomoc i prevence. Je zde spousta možností jak si své znalosti rovnou ověřit a také nové úkoly, rozvíjející představivost a kreativní myšlení při zachraňování. Oproti starším vydáním jsou zde teoretické informace co nejvíce zjednodušeny, aniž by to bylo na úkor kvality poskytnutých informací, právě naopak, příručka nezahlcuje děti těmi nepodstatnými. Díky přístupnosti na webu je snadno dostupná každému.

Děti v dopravě PRVNÍ POMOC (ČČK, BESIP)

Autor: Mgr. Eva Bernatová, Ilustrace: Martin Zach (3AX)

Odborná recenze: MUDr. Josef Škola

Vydal Český červený kříž, 3. přepracované vydání, Praha 6.

Tenká brožura obsahující ty nejdůležitější informace týkající se poskytování první pomoci při nehodách na silnicích. Na jejím konci je i vědomostní kvíz. Publikace vznikla ve spolupráci s BESIP, a i když má v názvu „děti v dopravě“, je určena i dospělým.

Hry a nápady pro výuku první pomoci (ČČK)

Autor: Mgr. Eva Bernatová

Vydal: Úřad Českého červeného kříže, Praha 2006; 35 str.

Útlá brožurka obsahující krátké hry a náměty pro procvičení znalostí a dovedností, které má mladý zdravotník znát. Hry jsou jednoduchého charakteru, od prostých cvičení technik transportu a procvičování obvazové techniky, až pro pohybové a didaktické hry na procvičení teoretických znalostí o lidském těle a poskytování první pomoci. Příručka je staršího data, některá témata z poskytování první pomoci byla od té doby 2x aktualizována v guidelines, a tak je nutné pro výuku dětí v současnosti některé hry upravit podle aktuálních informací, zejména didaktické hry a kvízy pro procvičování správné techniky a postupu resuscitace.

NáPPadník

Autor: Mgr. Pavla Trčková, MUDr. Ondřej Franěk a kol.

Realizátor projektu je „Občanské sdružení Ve škole i mimo ni“ <http://mimoni.cz>.

NáPPadník vznikl jako jeden z výstupů projektu PAMATUJ-POSKYTNI-PŘEDÁVEJ. Jde o databázi nápadů na aktivity, které lze využít při výuce první pomoci ve školách. Nejedná se o samostatnou příručku, ale jako doplněk k dalším metodickým materiálům, které autoři vytvořili pro výuku studentů první pomoci. Obsahuje jak didaktické hry, tak náměty na zdravotnické etudy – modelové situace k praktické výuce a tréningu první pomoci prožitkem.

(Par. <http://ppp.mimoni.cz/nappadnik/>)

Tuto tenkou brožurku považuji za výbornou pomůcku pro výuku plnou didaktických her a navíc, jako jediná, obsahuje několik námětů na modelové situace, při jejichž využívání dochází k reálnější představě situace. Žáci tak procvičují i komunikaci se zraněným a vidí, jak může působení stresu ovlivnit znalosti a dovednosti nacvičené při běžném tréningu.

První pomoc umíme dát i my – zásady první pomoci pro dětské záchranáře

Autor: MUDr. David Komárek, Odborná spolupráce: Zdravotnická záchranná služba Chrudim, Centrum zdraví-Praha, s.r.o;

Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10; 1. vydání, Praha 2006.

V této publikaci najdou čtenáři základní informace o nejčastějších menších zraněních, které si mohou sami ošetřit, ale také rady, jak postupovat při dopravní nehodě nebo poraněních většího a velkého rozsahu. Publikace vyšla již v roce 2006 a bohužel, některé informace nebo ilustrativní fotografie se „správným“ ošetřením v ní už tehdy byly zastaralé (např. ošetření tepenného/masivního krvácení zaškrcením končetiny hned nad ranou), natož postup při úrazech hlavy a používání pomůcek při resuscitaci v následujících letech. Publikace je jinak psaná

srozumitelně, text doprovází barevné fotografie, ale textu je mnohdy tolik, že se spolu s grafickou úpravou stránek příručka stává nepřehlednou.

2.3 Pohled do historie

První pomoc hrou

Autor: PhDr. Karel Průcha, ilustrace Jiří Nosek,

Vydal Československý červený kříž, Praha 1968.

První pomoc hrou je určena mládeži a jejich vedoucím jako nápadník pro činnost v kroužku mladých zdravotníků, tehdy ještě družstvech a hlídkách mladých zdravotníků. Zdůrazňuje myšlenky lidství a kromě cvičení z první pomoci klade důraz také na spolupráci a trénink fyzické zdatnosti. Proto obsahuje jak náměty na hry pro nácvik dovedností a znalostí z první pomoci, tak i hry rozvíjející fyzickou zdatnost. Už v této publikaci jsou myšlenky, které ukazují potenciál rozhovoru po hře nebo jiné aktivitě, určitého předchůdce či počátku reflexe: *„Dobrým měřítkem zájmu, který hra u mládeže vzbudila, je rozhovor o hře po skončeném utkání. Má kladný vliv na úsudek hráčů a podporuje jejich podnikavost a smysl pro taktiku hry. Instruktor tu může využít příležitosti ke zdokonalení výcviku, protože po utkání je mysl hráčů přístupnější rozumovým i odborným radám a domluvám.* (Průcha1968 s. 14)

3 Dramaturgie

3.1 Hra

Přesto, že hra poskytuje umělé prostředí, přináší často reálné děje a trvalé účinky a je potřeba si proto uvědomit, že i při ní „nejde o předávání informací, ani o vyučování, ale o nabídku „, zkus“ si , co to s tebou udělá a budeš vědět, na co se máš připravit, až to bude doopravdy“ (Franc, Zounková, Martin Caloňová , 2007, s. 56)

3.2 Dramaturgie

Tento pojem sice většina populace zná spíše z divadelního prostředí, ale často se používá i v zážitkové pedagogice, protože dobře vystihuje specifika tohoto směru. Tento pojem zlidověl, zejména díky Prázdninové škole Lipnice, která se svými programy odlišuje právě v pečlivě promyšlené dramaturgii. Dnes se užívá obecně pro metodiku přípravy kurzu, nejen jako jedna z možností. (Kirchner, 2009, s. 113).

Dramaturg vybírá témata, místa a k nim pak vybírá hudební nebo dramatická díla tak, aby tvořily ideální celek. Činnost pedagoga v zážitkových programech se jeho práci podobá, protože pedagog také vybírá téma kurzu, prostředí, ve kterém se bude odehrávat a následně připravuje program z jednotlivých aktivit tak, aby odpovídaly tématu, naplnily cíle kurzu, tvořily jeden celek a přinesly maximální pedagogický efekt a užitek účastníkům a přitom se ještě vešly do finančních možností kurzu. Splnit všechny podmínky není snadné, a tak se v případě opravdu dobrých kurzů, jedná téměř o umělecké dílo.

Dramaturgie je metodou, jak vybírat a poté seřazovat jednotlivé programy a další děje do času, který má kurz k dispozici, s cílem dosáhnout co největšího účinku. (Holec 1994b, 147. in Franc, Martin, Zounková, 2007, s.25)

Důležitou dovedností dramaturga je práce se změnou a umění improvizovat. Dramaturg by měl vždy myslet na to, že se kdykoliv může stát nepředvídatelná událost – úraz účastníka nebo instruktora, vyčerpání, změna počasí, špatná nálada účastníků, časový skluz – a s touto novou situací je potřeba pracovat tak, aby stále měl na mysli cíle kurzu a kompaktnost i za cenu vypuštění některých aktivit nebo přehodnocení tématu kurzu, v případě výrazně odlišného směřování účastníků.

Autoři Kirchner, Činčera, Zounková, Franc a Martin se prakticky shodují na následujících úrovních dramaturgie:

- Výběr hlavního tématu
- Scénář
- Praktická dramaturgie
- Dokončení scénáře
- Dramaturgie na kurzu

3.3 Hlavní téma kurzu a jeho výběr

Téma, na které bude celý kurz zaměřen, je velmi důležitou součástí dramaturgie, mělo by odrážet pečlivě zvolené cíle kurzu a sdělení, o čem vlastně kurz je. Je také možné, aby měl kurz více témat, než jedno, anebo jedno hlavní téma a několik menších podtémat.

„Dobře definované téma kurzu slouží jako kotva, od které se pak odvíjí veškeré dění na kurzu – téma naznačí, kterým směrem by se měla vyvíjet dramaturgie, jaké hry, aktivity a atmosférotvorné prvky by se na kurzu mohly objevit.“ (cit.Franc, Zounková, Martin, 2007, str. 32).

Dále pak pokračují v myšlence, že bez této „kotvy“ – důkladně promyšleného a pečlivě zvoleného tématu, se zvyšuje riziko že aktivity nebudou tvořit celek, ale naopak budou roztržité, bez souvislostí. (Franc, Zounková, Martin, 2007, str. 32).

Toto téma musí být silné, obzvláště pokud akci nespojuje příběh (vymyšlený, inspirován filmem nebo seriálem). Aktivity bez příběhu jsou méně svázané posloupností, která bývá potřebná právě u příběhu. Silné téma bez příběhu je však vhodnější spíše pro starší účastníky. Ti nejmladší žijí v obrazech a příběh je pro ně snadno srozumitelný, silně je vtahuje do děje a motivuje. Příběh je však svazující a omezující, proto by instruktor měl myslet na to, že je někdy lepší obětovat příběh, jeho návaznost a logiku než se vzdát logického a z hlediska dramaturgie správného naplnění programu. (Pelánek, 2008, s. 67).

Instruktor, který vytváří kurz, by se měl zamyslet v souvislosti s tématem, nad tím, jaký typ kurzu bude vhodný. Jsou velké rozdíly mezi letním pobytovým kurzem, zimním, expedicí a víkendovou akcí a s tím souvisí také prostředí, ve kterém by kurz měl probíhat. Neméně důležitým bodem příprav jsou také samotné hry a aktivity, které by se na kurzu měly objevit a dostatečný počet instruktorů, aby tyto aktivity pokryl.

Poslední z nejdůležitějších otázek je, pro jakou cílovou skupinu tento kurz bude vytvářen. Pro účastníky mladšího a středního školního věku je potřeba volit spíše strukturované hry, méně náročné, ale o to poutavější by je měl pojit příběh, nebo silné téma. Oproti tomu pro dospělé

účastníky je vhodné přichystat fyzicky i psychicky náročnější program, je možné si dovolit více aktivit ve večerních hodinách a také tito účastníci budou řešit zcela jiné otázky a problémy než malé děti. (Franc, Martin, Zounková, 2007 str. 33).

Cíle akce by měly vyplývat z tématu, avšak nemusí s ním být pevně spojeny. Jsou klíčové při výběru aktivit, Pelánek popisuje, jaké by cíle měly být

- Specifické – co nejvíce konkrétní
- Akceptované všemi – všichni instruktoři by je měli přijmout
- Realistické – reálně se zamyslet na tím, čeho je možné dosáhnout za určený čas (par. Pelánek, 2008, s. 64)

3.4 Scénář

Před akcí je vhodné nachystat si tabulku a vytvořit do ní časová okna, kam budou umístěny následně aktivity. Často je postup takový, že se nejdříve vytvoří časová okna a následně se do nich vybírají a rozmisťují klíčové aktivity s přihlédnutím k určitým pravidlům dramaturgie a zamýšleným cílům akce. Také je lepší, nejedná-li se hned o konkrétní hry nebo činnosti, ale jen o popis typu aktivity. Například: čtvrtý den po večeři – noční bojová hra, 5. den dopoledne - společné tvoření ve skupinách, atd. Tento způsob tvorby scénáře podporuje vytváření nových her přímo na míru kurzu. Stejně tak je ale možné jako klíčové aktivity zvolit dobře známé a odzkoušené hry, splňují-li cíle našeho kurzu. Vždy je ale vhodné hru upravit.

Tak se i ze známé, jednoduché hry stane táborový hit a i z náročné, propracované hry se může stát „propadák“, je-li zařazena nevhodně, a vyhovuje spíše potřebě instruktorů, než účastníků. Pelánek píše, že *„i perfektně připravená hra může vyznít do ztracena, protože byla dramaturgicky špatně zařazena. Naopak i jednoduchá aktivita, zařazená ve správný okamžik, může mít velice silný dopad“* (Pelánek 2008, s. 70).

Při tvorbě scénáře je důležité se zamyslet nejen nad tím, které aktivity jsou klíčové, ale také nad tím, jsou-li některé vyměnitelné s jinými, zda je možné je uvést v jiný čas v případě nepřízně osudu. Mít v zásobě hry, nebo činnosti, které je možné uvést kdykoliv, v případě, že musí uvolnit místo aktivitě, která je pro kurz podstatná, ale ve chvíli jejího uvedení jsou pro ni nevhodné podmínky – naladění účastníků je jiné než jsme očekávali, nepříznivé počasí, úraz účastníků nebo instruktora, epidemie a podobné neočekávané situace, je velice výhodné. Část aktivit by tedy měla být vybírána tak, aby bylo možné je s jinými v případě potřeby vyměnit, nahradit jinou, nebo vypustit úplně, případně u některých klíčových myslet i na „plány B“ a „mokrý varianty“.

Dobrý programový plán je jako živý organismus, ve kterém je všechno propojeno se vším. Provedeme-li změnu v programu, který trvá jeden a více dní v kuse, rovnováha se vychýlí a může to způsobit celou řadu změn. (cit. instruktorský slabikář, str. 215)

Proto je vždy dobré mít na paměti to, čeho chci dosáhnout a přemýšlet, jakým způsobem a jakými prostředky toho dosáhnou. Přičemž je nutné brát v potaz momentální stav a potřeby skupiny, výchovné cíle a reálné lidské, materiální, prostorové a časové možnosti.

(Hanuš, 2014, s. 215).

3.5 Praktická dramaturgie

Pro mnoho instruktorů je tato část nejpříjemnější, protože konečně mohou využít své nápady, které se povětšinou rodí už při myšlence uspořádání kurzu, v našem případě tábora. Zde se jedná o samotnou volbu a vytváření konkrétních aktivit, her, činností jejich zasazení do programu s ohledem na cíle (chceme-li účastníky zklidnit, otevřít emoce, uvolnit nebo jinak naladit) a také s ohledem na dramaturgické vlny a fyzické síly účastníků.

Fyzickou aktivitu by mělo střídát zklidnění u intelektuální nebo kreativní činnosti a naopak dlouhé sezení by měla střídát aktivita na protažení svalů. Sociální aktivity by také měly být vystřídány fyzickou nebo kreativní činností, aby měl jedinec také možnost si odpočinout, případně uvolnit emoce.

Pelánek uvádí doporučení pro skladbu programu:

- Ranní a dopolední program – účastníci jsou čerství, plní energie, ale mysl je po ránu ještě rozespálá. Je vhodné zařadit pohyb, pohybové a nenáročné hry.
- Odpolední program je vhodné naplnit aktivitami vyžadujícími přemýšlení, diskuzí a tvořením. Fyzická únava už může být znát, ale mysl je ještě čerstvá.
- Večerní program si výborně hodí pro hry, ve kterých hlavní roli hraje prvek tajemna. Večer má svou kouzelnou atmosféru, která se hodí jak pro vážná, tak pro velmi příjemná témata a aktivity, stejně tak je to vhodný čas pro napínavou hru v terénu.
- Nočním programem by měl být především spánek. Je to čas důležitý pro regeneraci a jeho nedostatek může způsobit zbytečné potíže. Přesto je noc lákavá pro uvedení některých aktivit. Tajemná cesta lesem, nebo noční putování na kopec pod oblohou plnou hvězd, pozorování padajících hvězd... Kolik dětí má dnes možnost zažít pobyt venku, v přírodě, daleko z města a zažít to naživo? Pro mnohé se to stane jedním ze silných zážitků kurzu, pro některé zážitkem na celý život. Přestože jsou noční hry a aktivity lákavé, je nutné dbát na to, aby jich nebylo příliš, na úkor spánku i jejich

výjimečnosti. Pelánek napsal krásnou myšlenku, která to dokonale vystihuje: „*Noční hry jsou jako koření – stačí málo a výrazně ovlivní chuť, musíme je dobře vybrat a nepřepřácat, jinak se efekt vytratí a chuť zkazí.*“ Pelánek, 2008, s. 72.

- Čas po jídle by měl soužit k odpočinku a vytrávení, ne k běhání a jiné fyzické i náročné myšlenkové aktivitě. Pokud by měl po jídle hned pokračovat program, pak je vhodné zařadit nenáročné tvoření, nebo vysvětlování pravidel hry. Přesto by to však měl být čas především pro odpočinek a možnost účastníků trávit určitý úsek času dle svého, povídat si, navazovat přátelství nebo jen tak lenošit. (Pelánek, 2008. s. 72).

Kam kterou aktivitu instruktor zařadí, ovlivňuje mnoho faktorů. Jedna aktivita může vyznít jinak ráno, jinak v dešti a úplně odlišně večer. Při skladbě programu by měl mít dramaturg na mysli i to, kolik bude mít v daný čas pro konkrétní hru instruktorů k dispozici, a jaké potřebovat technické a materiální zabezpečení, aby se předešlo situacím, kdy je jedna věc potřebná na dvou místech. V praxi se osvědčilo také nechat určitá místa ve scénáři volná, ať už pro ponechání prostoru účastníkům, nebo pro vyrovnání časových skluzů, nebo nečekaných událostí, které však s jistotou přijdou. (Franc, Martin, Zounková 2007, s. 34-35). Jak říkají Franc, Zounková a Martin, *Změna je jediná životní jistota* (Franc, Martin, Zounková 2007, s. 34). Aktivní práce se změnou umožňuje také lepší přizpůsobení kurzu aktuálním potřebám účastníků, a proto by dobrému instruktorovi mělo být vlastní umění improvizace, i když improvizování ve skladbě programu přímo na kurzu je značně vyčerpávající.

3.6 Dokončení scénáře

Poslední fáze tvorby scénáře před odjezdem na akci. V této fázi by se měla již dokončit tvorba her a programů, a pozornost by měl být směřována spíše na logistiku instruktorů a materiálů. Delegovat hry jednotlivým instruktorům, zkontrolovat jejich vyřízení v průběhu dne – zajímavým nápadem jsou tabulky shodné s tabulkou pro tvorbu scénáře, v oknech však nejsou aktivity, ale jména instruktorů – garantů (kteří zodpovídají za tu kterou hru), instruktorů a praktikantů, kteří se hry účastní. V okýnkách pak jsou značeni i ti, kteří hru připravují a tudíž nemohou být k dispozici, vznikne-li akutní potřeba. Stejně tak mohou být zaznačeni i ti, kteří jsou v tu dobu volní a tudíž je možné je odvolat tam, kde je potřeba, nebo šetřit aktivity na jiné hry.

Také je potřeba zkontrolovat vrcholy a zvolnění akce, zda nebudou účastníci zbytečně přetěžováni, nebo naopak jestli nehrozí nuda. Často se nedostatky zjistí až na akci, přestože na papíře vypadaly bezchybně. Člověk je ale nedokonalý a co člověk, to názor a jiné zájmy. Zda

se kurz, tábor, nebo víkendová akce podaří, to pak už záleží na instruktorské šikovnosti a zkušenostech, umění improvizovat a ochotě přizpůsobovat se aktuální situaci (Franc, Martin, Zounková 2007, s. 34).

3.7 Dramaturgie na kurzu

Posledním stupněm dramaturgie je ta, přímo odehrávající se na akci. I v jejím průběhu je nutné se neustále přizpůsobovat změnám. I sami účastníci mají vliv na program, zvláště skupinová dynamika. Může se stát, že přeceníme účastníky a v době, kdy máme aktivity zaměřené na důvěru na účastnících vidíme, že ještě potřebují určitý čas prolomit ledy. Pak je vhodné zaměřit aktivitu tímto směrem a odsunout původně plánovanou aktivitu na později. Také se stává, že instruktor při tvorbě hry špatně odhadne délku trvání, nebo reflexe zabere více času než pro ni bylo určeno a další hry jsou pak uváděny ve stresu, zkracovány. Je potřeba s tím dopředu počítat a v rámci zachování zdraví všech je důležité si rozmyslet, zda se kurz bez následující aktivity neobejde, a zda jí úprava neublíží. Někdy je aktivita tak důležitá, že ani déšť ji nezastaví, ale pak je vhodné dát účastníkům čas na vydechnutí a přeskupit program.

Ve snaze získat maximum z času určeného pro kurz se se může stát, že je program napěchovaný propracovanými aktivitami, ale u večerního programu účastníci usínají, nebo jej sabotují. I kvalitní odpočinek je součástí kurzu. Jenom odpočatý účastník může kurz vnímat všemi smysly a z reflexe si odnese mnohem více, než jenom myšlenky na spánek, případně několik minut spánku samotného. Vyčerpání také často vede k chybám a zbytečným úrazům, na to je potřeba nezapomínat ani u vedoucích kurzu a v případě potřeby zvolnit, dát jim možnost se postupně dospat. Hodně často vyčerpání plyne z nočního dohánění restů v přípravě her a rekvizit. V tomto případě je řešení zdánlivě snadné – myslet na to už při plánování kurzu a nenechat vše na poslední chvíli, dny před kurzem, nebo doufat, že se to stihne na kurzu.

3.7.1 Dramaturgická vlna

Dramaturgickou vlnu vytváří rozmístění aktivit ve scénáři. Každý scénář vytváří jinou, každá vlna má svůj vrchol nebo vrchol, a také propad a propady. Vrcholy vytváří klíčové, náročnější aktivity, které by se daly nazvat zlatými hřebíky programu, nemusí být nutně náročné po fyzické stránce. Stejně dobře může být zlatým hřebem táborová olympiáda i noční výstup na protější kopec a rozřešení hádanky zobrazením nápisu vytvořeného z obřích hořících písmen zapálených obřadně dvěma „mnichy“ v kutnách s loučemi, kteří odnikud přicházejí naproti sobě, na úpatí protějšího kopce za doprovodu nádherné, tajemné hudby.

Oproti tomu propady jsou tvořeny aktivitami relaxačními, klidovými, odpočinkem a s nízkou intenzitou náročnosti na účastníky. Obecně platí, že v závislosti na délce kurzu nebo tábora se jeho intenzita dá vyjádřit v případě krátkého kurzu vlnou s jedním hlavním vrcholem – od nízké intenzity přes vrchol až po opětovné snížení, a v případě delšího programu (např. deseti, čtrnácti denního tábora) vlnou se dvěma hlavními vrcholy. Ta první bývá obvykle nižší a po následném propadu následuje ještě jedna, vyšší, která se umísťuje obvykle kolem druhé třetiny kurzu.

Není možné a ani vhodné vytvářet program, který by měl vysokou úroveň náročnosti po celou dobu. Je nutné nechat účastníky, ať už se jedná o děti nebo dospělé, vydechnout, dát jim možnost zpracovat zážitky a umožnit regeneraci ducha i těla. Zároveň je ale snahou instruktorů a též dramaturgie maximálně využít čas určený pro kurz tak, aby měl co největší užitek pro účastníky. Proto je vhodné pracovat místo jedné dramaturgické vlny s několika dalšími – kreativní, sociální, fyzickou a emoční/reflektivní vlnou. (Franc, Martin, Zounková 2007, s. 35-36).

Hanuš v kapitole o praktické dramaturgii uvádí, že instruktoři PŠL pracují se třemi vlnami. Emoční, při jejichž nejvyšší intenzitě účastník zažívá velkou sílu emocí, fyzickou, kdy na vrcholu této vlny si účastníci mohou sáhnout až na dno svých fyzických možností, a sociální, které jsou intenzivní z hlediska mezilidských vztahů. (Hanuš, 2014, s. 230).

Dalo by se říci, že není důležité, s kolika vlnami instruktor pracuje, vytváří-li program tak, aby se aktivity vhodně střídaly a tím také, aby byly vrcholy jednotlivých vln rozloženy alespoň částečně rovnoměrně. V praxi obvykle dokonalá rovnováha není možná, ani žádoucí, a proto většinou mívá některý typ vlny převahu a její vrchol může být výše než ostatní v závislosti také na zaměření kurzu a dalších kritériích. Pelánek zdůrazňuje, že je potřeba vybírat hry tak, aby *„směřovaly ke zvolenému cíli, aby namáhaly tělo i ducha, levou i pravou hemisféru, aby vedly k smíchu i zamyšlení.“*

(Pelánek 2008, s. 63.)

3.7.2 Dramaturgický počín

Za dramaturgický počín je považováno *„něco zvláštního; nová, neobvyklá a úspěšně odzkoušená idea“* (Franc, Martin, Zounková 2007, s. 37. nový nápad či myšlenka, která nečekaně může změnit program. Franc, Zounková a Martin uvádějí jako příklad den, pro který nebyl nachystán žádný program a bylo čistě na rozhodnutí účastníků, jak den prožijí a čím jej naplní. Takové překvapení žádný účastník nečekal, a přes počáteční nevoli byl tento počín nakonec pozitivně reflektován. (Franc, Martin, Zounková 2007 s. 37).

4 První pomoc

Cílem této kapitoly není podat kompletní informace o postupech v poskytování první pomoci, pouze zmínit současný přístup k nejdůležitějším stavům a některým nejčastěji se vyskytujícím v běžném životě. Pokus o popsání všech pokusů první pomoci daleko přesahuje rámec této práce. K tomuto účelu slouží publikace, které jsou snadno dostupné, z nichž některé jsou zdrojem informací v této kapitole, nebo ještě lépe, zážitkové kurzy první pomoci, kterými se dnes zabývá mnoho organizací. Ty které se zabývají přiblížením první pomoci dětem jsem zmínila v kapitole o materiálech pro výuku první pomoci. Standardy první pomoci (kolektiv autorů 2017) a Zdravotník zotavovacích (kolektiv autorů, 2013) nyní už také dostupné vydání z roku 2017, jsou dobrým podrobným zdrojem informací o všem kolem první pomoci. Pro laika je dostatečná publikace Standardy první pomoci a Základy první pomoci (kolektiv autorů, 2017) Velmi stručnou ale zato vtípně a pojatou publikací jsou skripta „První pomoc zážitkem“ od ZdrSem (Štěpánek, Pleskot a kolektiv 2011, 2014).

Nic však nenahradí vlastní zkušenost, možnost vyzkoušet si poskytnout první pomoc na zážitkovém kurzu, kde i když nehrozí reálné nebezpečí, je účastník do jisté míry ve stresu. Pak i otrlí jedinci s dobrými ale pouze teoretickými znalostmi mnohdy skloní po modelové situaci zrak a přiznají jak jiné je vázat krvácející ránu při nácviku a při samotné modelové situaci. Uvědomí si, jak velká může být tíha emocí, která někdy dokonce zabrání ošetření zraněného. Na druhou stranu, mnozí v sobě objeví skrytou sílu a dovednosti, které jim pomáhají situaci zvládnout, například organizační schopnost, komunikační dovednosti, vidění situace s odstupem. Na kurzech někteří lidé zjistí že i ti, kteří mají strach z krve nebo jiné zábrany mohou být při náhlé situaci užiteční, starají-li se o komunikaci se záchrannou službou, převezmou dočasně řízení dopravy, nebo pomáhají otřeseným, nezraněnými, nebo jen lehce zraněným účastníkům nehody už tím, že jsou s nimi.

4.1 Definice první pomoci

První pomoc je okamžitá pomoc poskytnutá zraněnému nebo nemocnému člověku před jeho kontaktem s profesionální zdravotní péčí. Týká se nejen problematiky poranění či nemoci, ale veškeré péče o postiženého včetně psychosociální podpory postiženého nebo svědků události. (Kolektiv autorů 2017 s. 5)

4.2 Kdo je povinen poskytnout první pomoc

Povinnost poskytnout první pomoc by měl mít každý člověk starší 18 let. Avšak žádný zákon přímo neupřesňuje podmínky kdo je povinen poskytovat první pomoc. Přesněji řečeno povinnost poskytovat první pomoc vyplývá z trestního zákona, kde se paragraf 150 a 151 zabývají tím, za co může být člověku udělen trest a jak vysoký může být. Zákon však není konkrétní v tom, jak a kým má být první pomoc poskytnuta ani neupravuje rozsah první pomoci. Za pomoc tedy lze považovat i přivolání rychlé záchranné služby, nebo dalších složek integrovaného záchranného systému.

Zákon 40/2009 trestního zákoníku § 150 se více zabývá spíše tím, co se stane, když člověk potřebnému člověku první pomoc neposkytne. Hrozící postih se pak liší tím, zda se jednalo o laika, čili osobu bez zdravotnického vzdělání, a nebo o školeného zdravotníka, sestru, lékaře a další a par § 151 říká, jaký trest hrozí řidiči dopravního prostředku, který nese účast na nehodě. V tomto případě je trestní zákoník přísnější než u předchozích dvou případů.

§ 150 Popisuje následky při neposkytnutí první pomoci laika a školeného zdravotníka

(1) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo jiného vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.

(2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti. Cit. <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

§ 151 pak upravuje právní důsledky neposkytnutí první pomoci řidičem dopravního prostředku

Řidič dopravního prostředku, který po dopravní nehodě, na níž měl účast, neposkytne osobě, která při nehodě utrpěla újmu na zdraví, potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na pět let nebo zákazem činnosti.

Cit. <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

Často se lidé obávají (a pro některé je to i důvodem proč nejdou na kurz), že jim po poskytnutí první pomoci hrozí žalování od uzdraveného pacienta s následky. Prvním faktem je, že jim hrozí trest z neposkytnutí a druhým faktem je, že i když se někdy žaloba na zachránce objevila, není mi znám případ, kdy by byl zachránce obviněn i odsouzen. Pokud zachránce poskytoval

první pomoc a jednalo se o laika, pak by za záchranu bylo považováno už to, že přivolá pomoc. Samozřejmě, s rozsahem zranění roste i potřeba poskytnout rozsáhlejší pomoc, ať už samotné ošetření nebo zabránění dalšímu zhoršování stavu, jak je psáno v definici první pomoci. To lze ale například i tím, že dotyčný označí místo zranění, aby bylo dobře viditelné a nehrozila další újma na zdraví zraněnému, ani zachraňujícím lidem. Žaloba by pak mohla reálně hrozit v případě, že by poskytnuté ošetření bylo zcela v rozporu s ošetřením, které by měl zraněný dostat. Ačkoliv, každý, kdo se dovolá na záchrannou službu a popíše zranění nebo potíže, které dotyčná osoba, dostane odpovídající rady pro záchranu a ošetření od školeného zdravotníka na dispečinku, než přijede záchranná služba. V případě potřeby je dispečink schopen být v kontaktu se zachráncem až do příjezdu záchranné služby. Takže i kdyby zachránce neznal z první pomoci nic než čísla integrovaného záchranného systému (dále IZS), pak by měl být schopen poskytnout dostatečnou první pomoc, pokud je toho fyzicky i mentálně schopen. Každoročně je mnoho případů, kdy život zachrání i děti.

4.3 Dělení první pomoci

První pomoc lze rozdělit na:

- **Zdravotnickou první pomoc**
 - *Laickou první pomoc* – laická, tedy předlékařská první pomoc je obvykle ta první, kterou pacient dostane. V případě závažných stavů a zranění je tato tím rozhodujícím faktorem, který rozhoduje o možných následcích nebo dokonce životě či smrti.
 - *První lékařskou pomoc* – této pomoci se pacientovi může dostat od zdravotníků záchranné služby při transportu do nemocnice
 - *Odbornou lékařskou pomoc* – této péče se mu dostane v nemocnici na jednotlivých odborných odděleních (chirurgie, interna atd.)
 - *Specializovanou první pomoc* – je poskytována specializovanými pracovišti v nemocnici (popáleninové centrum, traumatologie, kardiochirurgie, neurologie a další)

- **Technickou první pomoc**

Technická první pomoc předchází samotné zdravotnické první pomoci. Jedná se například o zabezpečení místa nehody, uhašení malého požáru svépomocí, vypnutí elektrického proudu v případě úrazu jím způsobeného, hašení požáru velkého rozsahu, vyproštění zraněného z nedostupných míst, nebo také vyproštění

zraněného z auta po nehodě, u kterého také může být riziko zahoření. Velmi často jsou poskytovateli technické pomoci jednotky hasičského záchranného sboru, které jsou vybaveny potřebným vybavením, na rozdíl od zachránců laiků. Také často svým vozidlem dělají ochrannou bariéru místu nehody, aby ještě nedošlo ke zvýšení počtu zraněných.

(kolektiv autorů, 2013, S. 35-36)

Před zahájením vlastního poskytování první pomoci je důležité se zamyslet a vytvořit si přehled o situaci. Existuje kouzelné „pravidlo tří R“ - rozhlédni se, reaguj, rozmýšlej. I když jde někdy o minuty, tady je důležité tu minutku věnovat tomuto pravidlu.

Rozhlédnout se, ujistit se o svém bezpečí, zda je možné přejít na druhou stranu silnice, zda nehrozí jiné nebezpečí, např. požáru, úrazu elektrickým proudem. Na prvním místě je život zachránce, protože mrtvý zachránce už nikomu nepomůže. Stejně tak je nutné mít na mysli bezpečnost ostatních. Důležité je zorientovat se, uvědomit si kde se nacházím, najít nějaký orientační bod (kostel, budovy institucí, nádraží, zastávky MHD, název ulice nebo třeba číslo sloupu veřejného osvětlení (každý sloup má své vlastní číslo a je možné vyhledat jeho polohu), na kolikátém kilometru a v jakém úseku dálnice se nacházím, odkud kam jedu (není výjimkou sanitka poslaná opačným směrem, která nemůže přejet na druhou stranu dálnice) a spočítat si přibližně kolik je zraněných (zejména v případě že se jedná např. o dopravní nehodu, ale i jiné situace).

Krátce si rozmyslet, kdo bude potřebovat pomoc nejdříve (viz. třídění raněných), zda jsou k dispozici kolemjdoucí, které je možné zapojit do procesu, protože v případě že bude potřeba resuscitovat, každá další ruka navíc bude velmi důležitá.

Následovat by měla reakce – tísňové volání na linku 155 nebo 112 v závislosti na okolnostech nehody a samotné zahájení ošetřování zraněných podle závažnosti stavu - tedy první na řadě jsou ti, kteří nedýchají, jsou v bezvědomí nebo masivně krváčí. Zjištění zda dotyčný dýchá je rychlé a důležité a bude to také jedna z prvních věcí, na které se operátor záchranné služby bude ptát, proto je dobré zjistit stav ještě před vytočením čísla a pokud je to možné, pak také delegace úkonů na případné kolemjdoucí, požádání o pomoc přihlížející.

Požádat o pomoc (pokud je koho) je velmi důležité, protože v případě nutné resuscitace je důležité mít někoho, kdo může zachránce vystřídat. Zároveň je to nelehký úkon, protože kolemstojící dav je anonymní, a neznáme-li nikoho jménem, bude se oslovený ohlížet zda jsme nemysleli někoho jiného. Proto je dobré při oslovení dotyčného specifikovat co má na sobě (např.: „Pane v červené mikině, pojd'te mi prosím pomoci“ nebo: „paní, ve žlutých šatech,

zavolejte prosím záchranku, na číslo 155“ (často si lidé z leknutí nemohou vybavit číslo, tímto se ušetří drahocenný čas). Málokdo půjde dobrovolně, ale spousta lidí bude z dálky poskytovat nevyžádané rady a nebo vytáhne mobilní telefon a celou situaci si začne natáčet. V tomto případě je důležité být asertivní, soustředit se na svou práci, nebo dotyčného chtít zapojit. Obvykle se nepřidá, ale přestane rušit svými komentáři.

4.4 Život ohrožující stavy

Stavy, které bezprostředně ohrožují člověka na životě, které se zároveň neobejdou bez poskytnutí první pomoci, neboť při nich jde často o každou minutu, někdy i o vteřinu drahocenného času. Včasnou pomocí a zásahem je možné dotyčného zachránit dokonce bez následků hrozících z nedostatku kyslíku v mozku, záleží však na rychlosti laického zachránce i příjezdu rychlé záchranné služby. Se zástavou dechu a bezvědomím je možné se setkat poměrně často, protože lidí s kardiovaskulárními chorobami je velký počet a obzvláště v parných dnech, na ulici i v MHD není neobvyklé, že někdo zkolabuje z důvodu infarktu myokardu nebo jiné příčiny.

Stavy bezprostředního ohrožení života

- Zástava dechu a oběhu
- Bezvědomí
- Masivní krvácení
- šok

Přístup ke zraněnému je při všech z nich prakticky stejný a liší se jenom odlišným postupem od určité fáze. Při přístupu ke zraněnému, jak už bylo popsáno výše, je nutné myslet nejen na život zraněného, ale i na svůj vlastní a životy ostatních lidí kolem. To znamená, že je potřeba se rozhlédnout, ujistit se o vlastním bezpečí a zajistit bezpečí ostatních. Pokud se ví o zraněné osobě uvnitř budovy, ze které se ozývá křik a zvuky rvačky, hrdinství musí stranou a nejdříve je potřeba zavolat policii, jinak by mohl přibýt další zraněný, a to zachránce.

Po ujištění se o bezpečnosti následuje hlasité oslovení zraněného (např. „haló, pane/í, slyšíte mě?“ a v případě že nenásleduje žádná reakce, je dobré se zraněným zatřást, stále na něj mluvit, případně provést tzv. bolestivý podnět. Tento podnět by měl být dostatečně intenzivní na to, aby bylo možné rozlišit spícího od bezvědomého. Dříve se doporučovalo štípnutí do ušního boltce, avšak tento bod není tolik citlivý. Vhodnější a pro okolí nenápadnější je nahmatat-li zachránce hranu spodní čelisti zraněného a za ní zatlačit prsty. Výhoda toho úkonu je, že při

něm záchránce nevypadá, že by působil bolest zraněnému a především to, že se při tomto podnětu dá provést správný záklon hlavy pro zprůchodnění dýchacích cest.

Pokud zraněný do této doby nezareagoval, je s největší pravděpodobností v bezvědomí. V bezvědomí ochabuje svalstvo a tak je možné že i člověk, který nemá zjevnou překážku v dýchacích cestách, nebo má jinak zdravé srdce může nedýchat.

V případě, že dotyčné leží v jiné poloze než na břiše a dýchá, pak jej necháme v poloze, ve které se nachází, pokud jej neohrožuje na životě. V případě že se ale nedá dobře zjistit zda dýchá, je nutné jej šetrně přetočit na záda, ideálně ve více lidech současně, aby byla manipulace co nejšetrnější k případnému zranění páteře. Na druhou stranu obava z poranění páteře a nepřetočení na záda v případě že člověk nedýchá nesmí bránit otočení.

Pro zjištění zda dýchá či ne je důležitý správný a dostatečný záklon hlavy. Ten se provádí nejlépe mírným tlakem směrem nahoru pod bradou a tlakem na čelo a temeno hlavy. Hlavu je potřeba zaklonit opravdu pořádně, bez obav z ublížení. Tak se sám oddálí kořen jazyka od zadní stěny a pokud to byla jediná překážka v dýchání, pacient se sám rozdýchá.

To lze ověřit pomocí tří smyslů - zrakem, sluchem a hmatem.

- *Poslech* – záchránce přiloží ucho nad ústa zraněného a poslouchá, zda slyší jeho dech, chrapot neb jiné zvuky
- *Pohled* – záchránce poslouchá svým uchem nad ústy zraněného tak, že jeho pohled směřuje na hrudník zraněného, na kterém může mít položenou ruku, aby viděl, zda se jeho hrudník zvedá
- *Pohmat* – ruka záchránce položená na hrudníku zraněného může vnímat pohyby hrudníku

Celý tento úkon by neměl trvat kratší dobu než 10 vteřin a za tuto dobu by měly být slyšet alespoň dva nádechy.

V případě, že zraněný dýchá, je dobré zavolat záchrannou službu, a pak sledovat do příjezdu sanitky s posádkou. Může se stát, že vlivem bezvědomí se hlava zraněného v bezvědomí neudrží v záklonu, proto je nutné ji v něm přidržovat. Od pokud je možnost zůstat se zraněnou osobou a neodcházet, není vhodné jej přetáčet do jiné polohy, pokud nehrozí nebezpečí v podobě vdechnutí zvratků (v případě intoxikace, otravy, nadýchání kouřem). Pokud ale záchránce musí opustit zraněného, např. z důvodu kontroly a ošetření dalších zraněných, pak je vhodné zraněného umístit do stabilizované polohy. To je však možné pouze u osob, mají dobře zachovanou funkci dýchání. I tak je nutné je kontrolovat.

V případě, že zraněný nedýchá, chrčí, ale hrudník se nezvedá, je nutné zavolat záchrannou službu, informovat ji a zahájit resuscitaci. Výhodou dnešních mobilních telefonů je, že i starší typy mají funkci tzv. Hands free, (v případě chytrých telefonů je označena reproduktorem) a tak záchránce může mít volné ruce (třeba právě pro resuscitaci) a zároveň komunikovat se záchrannou službou, která mu může poskytnout TANR (telefonicky asistovanou neodkladnou resuscitaci).

Někdy se u osob v bezvědomí může objevit gasping, tzv. lapavé dechy. Zraněný pak vypadá trochu jako kapr na suchu – otvírá ústa, lapá po dechu, hrudník se ale zvedá mírně, a pacient se slabě nadechuje v neobvykle dlouhých a prodlužujících se intervalech a v pozdější fázi se již hrudník nezvedá a pacient nevdechuje žádný vzduch. Někdy to záchránce zmate a ten se domnívá že nemusí resuscitovat. Gasping je však velmi častým časným projevem zástavy oběhu a proto je nutné zahájit resuscitaci co nejdříve. (<http://www.resuscitace.cz/?p=755>)

4.5 Základní neodkladná resuscitace dospělých osob:

V případě resuscitace dospělé osoby v jednom záchránci, se doporučuje volat záchrannou službu ještě před nebo při zahájení resuscitace. Samotná resuscitace, neboli ožívování se pak skládá z masáže srdce, v rytmu 100 stlačení za 1 minutu a případně také umělého dýchání (je-li záchránců více). Resuscitace by vždy měla probíhat na tvrdé podložce, nikdy ne na posteli nebo pohovce, protože by se záchránce nepodařilo dostatečně stlačit hrudník (uhýbal by do matrace).

Stlačení by mělo být dostatečně hluboké, přibližně 5-6 cm, tlak by měl záchránce vyvíjet dlaněmi položenými na sebe (nejlépe s propletenými prsty), do místa uprostřed hrudníku, přibližně na spojnici prsních bradavek. Pro správnou distribuce krve je hloubka stlačení důležitá, ale stejně tak podstatné je i to, aby záchránce nechal hrudník dostatečně nadzvednout aniž by přerušil kontakt s pacientovým hrudníkem.

Aby záchránce vydržel co nejdéle, je vhodné, aby zaujal správný postoj – na obou kolenou, paže propnuté, neprolamující se, kolmo k hrudníku pacienta, aby potřebný tlak vyvíjel co nejvíce pomocí vlastní váhy a ušetřil tak síly. I přes dobré postavení je však resuscitace v jednom záchránci velmi vyčerpávající.

V případě, že je záchránce sám, nedoporučuje se provádět umělé dýchání v kombinaci s masáží.

V případě že jsou záchránci dva, pak je doporučeno aby jeden záchránce prováděl srdeční masáž a druhý, pokud mu nic nebrání, prováděl dýchání z úst, v poměru 30 stlačení ku 2 vdechům. Vdechy by měly být intenzivní, krátce za sebou, ale prováděny jen a pouze při

dostatečně hlubokém záklonu hlavy, jinak hrozí vdechnutí vzduchu do žaludku, které vyvolá zvracení postiženého a hrozí aspirace zvratků. Rytmus masáže by pak měl být stejný, 100 stlačení za minutu. (kolektiv autorů s. 12-14)

V resuscitaci je nutné pokračovat:

- dokud se pacient nezačne probouzet (začne pohybovat končetinami, očními víčky, mimickými svaly v obličeji, hrudník se začíná zvedat sám)
- dokud nepřijede posádka RZS, přestat lze ale až ve chvíli, kdy si lékař nebo zdravotnický záchranář pacienta přeberou.
- Dokud zachránci nedojdou síly. Člověk ale ve stresu a strachu o blízké dokáže podat neuvěřitelný fyzický výkon a vydrží tak mnohem déle, než při samotném nácviku.

(kolektiv autorů s st. 12-14)

4.6 Základní neodkladná resuscitace dětí

Základní neodkladná resuscitace dětí v jednom zachránci je velmi podobná oživování dospělého, ale přesto se liší, protože dítě svou postavou a fyziologií není malý dospělý. Za dítě se považuje člověk od narození po známky puberty. Už samotná příčina zástavy dechu a oběhu bývá u dětí jiná než u dospělých. U dospělých převažují příčiny v kardiovaskulárních onemocněních, kdežto u dětí jsou nejčastější příčiny dechové – dušení vlivem vdechnutí cizího tělesa, bezvědomí, úrazy, tonutí, zánětlivá onemocnění. Srdeční onemocnění jsou u dětí vzácnější příčinou. Proto se liší i postup první pomoci.

Děti mají větší hlavičku v poměru k tělu a jejich mozek má větší nároky na kyslík, proto potřebují jeho dodání velmi rychle. K odumírání mozkových buněk dochází během 3-5 minut, pokud není včas zahájena dostatečná resuscitace. Z tohoto důvodu se také doporučuje provádět u dětí umělé dýchání, pokud je to možné.

4.6.1 Vhodný postup

Zjistí-li zachránce, že dítě nereaguje (neposkytuje žádnou odezvu na oslovení, zatřesení), ujistí se zda dítě dýchá (poslechem, pohledem, pohmatem). Pokud dítě dýchá, nechá jej v poloze v jaké je, pokud není nebezpečná, a zavolá záchrannou službu.

Pokud ale dítě nedýchá nebo dýchá nedostatečně (u dětí dochází snadno k promodrání periferních částí těla jako jsou nos, brada, rty) a je při vědomí, je vhodné prohlédnout ústní dutinu a pokusit se vyndat mechanickou překážku, pokud tam je. Pokud vidět nejde a existuje

podezření, že dítě něco vdechlo a stále je při vědomí, pak dítě do jednoho roku se položí na předloktí dospělého tak, že dospělý dlaní a ukazováčkem a prsteníkem jistí hlavičku dítěte kolem úst, dítě leží volně na předloktí dospělého s končetinami volně visícími na každé straně, hlavička by měla být níže než zadeček, aby gravitace mohla pomoci ve vyklepání předmětu. Druhou rukou, klouzavým pohybem několikrát poklepeme plochou dlaně (nikdy ne hranou!) na horní polovinu zad dítěte.

V případě většího dítěte si jej sedící dospělý položí na klín tak, že trup, hlava a dítě směřují volně dolů, k zemi. Dospělý pak jistí dítě přidržení nohou a volnou rukou opět klouzavým důraznějším poklepáním plochou dlaně se pokouší těleso dostat ven.

Podaří-li se cizí těleso odstranit a dítě začne dýchat normálně, je vhodné dítě dopravit do zdravotnického zařízení kvůli kontrole dýchacích cest, které mohlo těleso poškodit.

4.6.2 Zahájení resuscitace u dětí

Nepodaří-li se těleso tímto způsobem odstranit a dítě ztrácí vědomí, pak je potřeba zahájit resuscitaci 5 úvodními vdechy. Podle velikosti dítěte je potřeba přizpůsobit jak záklon hlavy, tak obsah vdechovaného vzduchu, zvláště u miminek by se mělo jednat jen o mírný záklon – tzv. hlavička v neutrální poloze (protože u miminek může být přílišný záklon hlavy další příčinou neprůchodnosti dýchacích cest, a vdechovaný vzduch by měl mít jen objem vlastních úst dospělého. U starších je potřeba hlavu zaklonit více a nenadechovat plnou kapacitu plic, ale jen tak, aby se dítěti zvednul hrudník.

V některých případech se podaří těleso profouknout hlouběji do jedné z průdušnic a tak druhou plíci může dítě dýchat, samozřejmě je ale volat zdravotnickou záchrannou službu i pokud se to podaří, těleso lékaři musí odstranit.

V případě že se předchozí pokusy selhaly, po provedení 5 umělých vdechů zahájíme resuscitaci ve stejném poměru jako u dospělého, tj. 30 stlačení ku dvěma vdechům, v tempu nejméně 100 stlačení za minutu, ale ne více než 120 stlačení za minutu.

Při resuscitaci by dítě mělo ležet na pevné, tvrdé podložce, masáž by byla neúčinná pokud by se tělíčko mohlo zabořit do měkké podložky. Pokud je záchránce sám, má obavy nebo nezvládá podat umělé dýchání, je nutné stlačovat hrudník bez přestávky. Jsou-li záchránci dva, pak se doporučuje, aby jeden záchránce prováděl masáž srdce a druhý podával umělé, u kojenců lze i v poměru 15:2.

Hloubka stlačení by měla být opět přizpůsobena věku, cca 4 cm u kojenců, 5 cm u starších dětí. U malých dětí lze stlačovat hrudník pomocí překřížených palců, zatímco ostatní prsty volně objímají hrudník dítěte, případně také pomocí ukazováku a prsteníku jedné ruky.

V případě že je záchránce sám, doporučuje se volat zdravotnickou záchrannou službu až po jedné minutě masáže, aby se alespoň částečně mozek zásobil okysličenou krví. Opět je praktické využití možnosti reproduktoru na telefonu.

Resuscitace by měla trvat tak dlouho, dokud se dítě nezačne probírat nebo dokud si jej záchranář nepřebere do své péče. (kolektiv autorů s. 14-16)

4.7 Bezvědomí

Bezvědomí je stav přímého ohrožení života i pokud je při něm zachováno dýchání. Nastává z různých příčin jako obranná reakce organismu, následkem úrazu nebo dlouhodobé vážné nemoci. V tomto stavu člověk nereaguje na oslovení ani na bolestivé podněty. Život ohrožující je i v případě, že při něm má postižený zachováno dýchání a krevní oběh, protože v tomto stavu dochází k relaxaci svalů, a u postiženého může dojít k udušení vlivem špatné polohy hlavy, při které může zapadnout kořen jazyka. (kolektiv autorů s. 44)

Tak se i z nepříliš vážného úrazu snadno stane smrtelný, uvedu-li příklad z vlastní zkušenosti: *„při cestě do práce jsem si na druhé straně ulice všimla postaršího pána jak leží na zemi a vedle něj taška s nákupem. Ujistila jsem se, že nic nejede a běžela jsem se podívat co se děje. Pán nereagoval, nehybně ležel, ale jinak nejevil známky zranění. Ale spadl na chodník hlavou a tak zde bylo velké podezření na úraz hlavy, otřes mozku v tom nejlepším případě. Než jsem k němu přišla, aktivně k němu přistoupila slečna, která mu vložila svou kabelku pod hlavu, aby neležel na chodníku. Když jsem k němu přišla, zkontrolovala jsem jestli dýchá a pán samozřejmě nedýchal. Kabelku jsem ihned vyndala a provedla pořádný záklon hlavy. Naštěstí se pán postupně díky tomuto jednoduchému úkonu sám rozdýchal, zavolala jsem záchrannou službu a počkala než pro něj přijeli, pán se mezitím začal probouzet...“*

I když slečna provedla podložení hlavy, které se dříve používalo při podezření na úraz hlavy aby nenatekl mozek, v dobré víře, zamezila tímto přežitým úkonem možnosti dýchání. Pokud by ZZS nepřišla opravdu rychle, pán by se už nemusel probudit, nebo by mohl mít celoživotní následky. Bohužel na tom nenesla vinu ona, ale ti, kteří tento přežitek pořád učí. O to smutnější byl fakt, že se mu ji tam pořád snažila dát, protože přece studovala zdravotnickou školu... Takových případů se naneštěstí stává pořád hodně, a důvodem ani nemusí být strach o otok mozku, ale pouhá snaha o pohodlí.

Je-li člověk v bezvědomí, je často nutné hlavu v záklonu přidržovat, protože sama se vrací zpět do pozice, která může bránit dýchání. Jednoduchým záklonem hlavy dojde k odtahování kořene jazyka a tím uvolnění dýchacích cest, aniž by bylo nutné jazyk jakkoliv vytahovat nebo připevňovat.

Pokud není nutné aby záchránce pacienta opustil, například při dopravní nehodě kdy je více zraněných, pak není potřeba s dotyčným nijak manipulovat. Pouze je-li potřeba odejít a má-li zajištěné kvalitní dýchání, pak je možné a vhodné pacienta uložit do stabilizované polohy. Je ale potřeba jej kontrolovat.

4.8 Krvácení

Krvácení lze rozlišit na:

- Vnější krvácení
- Vnitřní -lze dále dělit na:
 - Krvácení velkého rozsahu
 - Krvácení malého rozsah

4.8.1 Vnější krvácení

Krvácení velkého rozsahu

Krvácení velkého rozsahu je život ohrožující stav, ať už se jedná o poranění tepen nebo rozsáhlé poranění žil. Charakteristické je tím, že postižený při něm rychle ztrácí velké množství krve, čímž je ohrožen nástupem šoku a vykrvácením. Příčinou mohou být rány všeho druhu.

Hlavním úkolem záchránce je, efektivně zastavit krvácení v co nejkratší době, aniž by kontaktem s krví ohrozil sám sebe. Samozřejmostí je tedy použití rukavic při ošetřování krvácejících zranění.

K ošetření masivního krvácení nejlépe poslouží tlakový obvaz. Ten se dělá tak, že ránu zakryjeme sterilním čtvercem (je-li k dispozici), na který se přiloží celý, nerozmotaný obvaz, jako tlaková vrstva, jelikož kvalitní tlakový obvaz, dříve obvaz hotový č. 2 nebo 3, dnes již prakticky není k sehnání. Tento obvaz je nutné zafixovat dalším obvazem. Pokud tlak nebude dostatečný, nebo krvácení bude silnější, lze přidat postupně ještě dvě tlakové vrstvy v podobě nerozmotaných roliček obvazů a opět je zafixovat obinadlem tak, aby překrýval ránu i obvazy po stranách. Toto ošetření by mělo být dostatečné, ve výjimečných situacích však nemusí stačit. Teprve tehdy se přistupuje k použití pryžového obinadla (lidově škrtidla).

Použití pryžového obinadla je definitivním ošetřením, ke kterému je dobré uchýlovat se jen ve výjimečných případech potřeby, kdy selhává tlakový obvaz, nebo není možné jej na daném místě udělat (silně krvácející amputace). Dávno neplatí poučka umístit zaškrcovadlo těsně nad ránu nebo mezi ránu a srdce. Z prostého důvodu, a to toho, že na horní i dolní končetině, přesněji řečeno uvnitř předloktí a spodní části dolní končetiny se nachází dvě kosti, mezi nimiž vede tepna. Pokud by se záchránce snažil umístit pryžové obinadlo sem, tepna se

schová mezi kosti, takže nedojde k jejímu stlačení, zatímco stlačeny budou jenom žíly a krev do končetiny bude přitékat, ale ne odtékat. Kdežto v oblasti paže a stehna se nachází jedna velká kost a při použití zaškrcovadla je tepna přitlačena ke kosti a zastaven průtok v ní.

Jeho aplikace však má svá pravidla:

- Zaškrcovadlo lze umístit jen na paži, co nejvýše, nebo na stehno, opět co nejvýše. Nikdy se neumísťuje na předloktí nebo lýtkovou část a v žádném případě na oblast krku, byť se tam nachází silné tepny.
- Pokud je zaškrcovadlo jednou použito, už nesmí být sundáno. Je definitivní ošetření. V případě porušení tohoto pravidla hrozí otrava krve zplodinami vzniklými v končetině bez přívodu okysličené krve, krevní sraženiny putující po těle a další nepříjemnosti. Je důležité zapsat čas jeho přiložení.
- Pryžové obinadlo musí mít šířku nejméně 6 cm (vojenská mají dokonce 10 cm). Cokoliv užšího než pánský pásek od kalhot je nevhodné, nebude efektivní, ale především by mohlo poškodit kůži a pohmoždit tkáň. V žádném případě nepoužívat provázek nebo drát!
- Zaškrcovadlo je nutno utahovat pevně. Funkčnost obvazu se pozná tak, že nehtová lůžka po zmačknutí nezrůžoví a končetina je po chvíli bledá.
- Je to extrémní ošetření pro extrémní situace
(kolektiv autorů s. 19-20)

Krvácení malého rozsahu

Krvácející rány menšího rozsahu se ošetřují v závislosti na velikosti a intenzitě krvácení. Oděrky je vhodné vyčistit od nečistot, použít desinfekci a nechat volně vytvořit strup.

Malé rány (říznutí nožem a podobné) je vhodné také vyčistit od hrubých nečistot a použít desinfekci, zakrýt polštářkovou náplastí, nebo sterilním čtvercem.

Větší a hlubší rány je vhodné krýt sterilním krytím a postiženého dopravit do nemocničního zařízení o ošetření. Takovéto rány zpravidla vyžadují šití a kontrolu lékařem. Desinfekce do takové rány nepatří.

4.8.2 Vnitřní krvácení a šok

Vnitřní krvácení je záluďné, protože není na první pohled vidět a s tím souvisí také jeho nebezpečnost a přímé ohrožení života. Druhá nepříjemnost s tím spojená je, že i když už o něm

zachránce ví, nemá moc možností, jak takto zraněného ošetřit. Zde potom hraje důležitou roli komunikace se zraněným a jak důležitá je psychická podpora.

Že by mohl mít zraněný vnitřní krvácení napovídá především mechanismus úrazu. Toto krvácení vzniká obvykle po pádu z výšky nebo nárazu tupým předmětem, případně bodnými a hlubokými řeznými poraněními, kdy poraněné cévy krváčí do vnitřních dutin. Často se vyskytuje u dopravních nehod.

Varovným příznakem může být:

- bolest v místě krvácení
- místo je na pohmat tvrdé
- může se objevit rozsáhlý hematom.
- Dalším varovným příznakem je rychlý nástup šoku právě z důvodu ztráty krve. Mezi projevy rozvoje šokového stavu patří: bledost, rychlým a slabý pulsem, zrychleným dýcháním, studeným potem, nevolností, třesem, neklidem.

4.8.3 První pomoc při vnitřním krvácení a šoku

Zraněný s podezřením na vnitřní krvácení ze všeho nejvíce potřebuje pomoc zdravotnické záchranné služby a snahou zachránce by mělo být především zpomalení nástupu šoku.

A to tím, že mu umožní zvolit takovou polohu, která je zraněnému v rámci možností nejpohodlnější, zajistí tepelný komfort například pomocí izotermické folie, kterou lékárníčky běžně obsahují. Nezáleží na tom, kterou stranou je přiložena, důležité je však, aby jí byl postižený zabalen tak, aby teplo nikudy neunikalo. Izotermická folie nehřeje, ale odráží teplo pacientova těla a tím zabraňuje tepelným ztrátám, vhodné je také pacienta izolovat od země. Naopak se doporučuje s pacientem komunikovat.

Jakékoliv polohy se zdvižením těla a končetin nejsou prokazatelně účinné a jejich použití není doporučováno. (kolektiv autorů s. 21-22)

4.9 Zlomeniny

Zlomeniny jsou poranění, která obvykle patří mezi středně těžká až lehká a zpravidla nevyžadují okamžité ošetření, na rozdíl od masivního a vnitřního krvácení, bezvědomí, zástavy oběhu a dechu a šoku.

4.9.1 První pomoc při zlomeninách

Postup ošetření se liší v případě otevřených a uzavřených zlomenin.

Ošetření uzavřených zlomenin, tedy těch, kdy zlomená kost neporušila kůži, spočívá především v uklidnění postiženého a dopravě do zdravotnického zařízení, ať už vlastními prostředky v případě zlomenin horních končetin a jiných lehčích zlomenin, nebo prostřednictvím zdravotnické záchranné služby.

Čím méně je s postiženou končetinou manipulováno, tím lépe. Jakékoliv dlahování je zbytečné, pokud není nutnost pacienta dopravit z nedostupného místa na jiné. V dnešní době se to ale tak často nestává. Naopak dlahováním je s končetinou zbytečně manipulováno a může dojít ke zhoršení situace. Bolestivé místo je vhodné chladit.

Pouze v případě zlomenin horní končetiny je vhodné provést šátkový závěs, do kterého je končetina vložena a tím dochází k částečné úlevě.

Ke zlomeninám velkých kostí a v případě že jsou končetiny v nepřírodném úhlu je potřeba volat ZZS. Za žádných okolností se ošetřující nesmí pokoušet rovnat končetiny do správné polohy!

Otevřené zlomeniny je potřeba ošetřit, pokud možno sterilně. Vzhledem k tomu, že v ráně je krev je opět potřeba použít rukavice pro zachráncevu ochranu.

Otevřená rána je velkou vstupní branou pro infekci a proto je vhodné místo, kudy vystupuje kost obložit nerozmotanými obinadly a lehce zafixovat ovázáním dalším obinadlem. Je však potřeba dávat pozor na to, aby na kost nebyl vyvíjen žádný tlak. V žádném případě se kost nesmí zatlačovat dovnitř.

4.10 Shrnutí

Poskytování první pomoci není omezeno jen na tato vybraná témata, dělí se na spoustu dalších postupů podle typu zranění, na druhou stranu se tyto postupy od sebe tolik neliší jako v minulosti, kdy pro každý závažný stav, typ zlomeniny a úraz existoval samostatný postup, obvaz a mnoho poloh. V současné době je tendenci zjednodušit soubor pravidel v ošetřování na co nejmenší míru se zachováním kvality, a tím tak první pomoc zjednodušit, aby ji byl schopen poskytnout i ten, kdo není v této oblasti nijak speciálně vyškolen.

Od kladení důrazu na předpisově obvízanou dolní končetinu klasovým obvazem se s rostoucí dostupností stanovišť zdravotnické záchranné služby ustoupilo a daleko větší důraz než na estetiku obvazu se klade na jeho účelnost a funkčnost.

Tímto způsobem, zjednodušeně, bez zbytečných pravidel, ale účelně se snažíme předávat znalosti a dovednosti z této oblasti i dětem. I na táboře se táborníci dozví o všech podstatných stavech a zraněních a jejich ošetření, ne jen těch výše zmíněných. Ale učíme je poskytovat první pomoc tak, aby si co nejvíce odnesli do reálného života, aby u ošetřování dokázali spíše přemýšlet než hledat v paměti přesné postupy.

5 Praktická část

5.1 Táborové aktivity:

Na táboře budou 4 druhy aktivit:

Aktivity zaměřené na výuku a praxi první pomoci:

- Teoretická příprava
- Modelové situace
- Hry pro trénink zásad bezpečnosti a základní postupy
- Hry pro rozvoj tvořivého myšlení
- Etapové hry pro cvičení a upevnění znalostí a dovedností jako součást příběhu

Hry a aktivity pro zábavu, uvolnění, odreagování:

- Seznamovací hry
- Hry na rozvoj spolupráce
- Relaxační aktivity
- Hry na odreagování
- Tvoření ze zdravotnických materiálů

Aktivity s vojenskou a tábornickou tematikou:

- Stavění přístřešků
- Tábornické dovednosti
- Dovednosti pro „přežití“ – orientace v terénu, rozdělávání ohně, práce s mapou
- Pořadová příprava (jehož smysl vidíme v koordinaci a spolupráci dětí)
- Střelba na terč ze vzduchovky

Pracovní aktivity týkající se života v táboře:

- Nošení dřeva
- Úklid tábora
- Příprava dřeva na oheň
- Výpomoc v kuchyni
- Nošení vody...

6 Aktivity zaměřené na výuku a praxi první pomoci

6.1 Teoretická příprava

Přesto že prosazujeme výuku první pomoci především prostřednictvím praktického nácviku a modelových situací, považujeme za stejně důležité předat dětem určitý teoretický základ, aby se nejednalo jen o prosté mechanizované používání praktických dovedností, ale aby jejich rozhodování bylo podloženo teoretickými poznatky. Teoretickou přípravu jsme se snažili rozložit do několika bloků, od základních, jednodušších témat ke složitějším, kde způsob ošetření ovlivňuje více faktorů. První den výuky se tedy ještě nekonají modelové situace v pravém slova smyslu, ale teoretická část zahrnuje „výklad, ukázkou, instruktáž a především bezpečnostní pravidla, nácvik skládání, zvedání a nošení nosítek s pacientem i bez, také prostřednictvím kratších her.

S dalšími dny se zkracuje čas teoretické přípravy a více prostoru se věnuje modelovým situacím nebo hrám, které je obsahují. Po teoretické přípravě se uskutečňovaly modelové situace. Obvykle s odstupem času, protože jsme chtěli aktivity střídat v rámci určitých pravidel dramaturgie. Protože byly děti rozděleny do tří družstev, vždy byla jedna skupina zraněných a dvě ošetřovaly. Spravedlivě jsme skupiny měnily podle pořadí i když nejoblíbenější byla role zraněných, kde děti uplatnily svůj herecký talent.

Denně jsme obvykle stihli maximálně dvě modelové situace, protože zaberou určitý čas na přípravu (je dobré si promyslet předem zranění podle toho, co už zvládli v teorii), a zejména maskování 6-8 členů roty zabere poměrně hodně času, má-li táborník 1-2 zranění, maskování zabere v průměru 20 minut, odchod a jejich rozmístění dalších deset. Ošetřující čekají připravení vystartovat na povel, vybaveni vysílačkami aktivně vyhledávají zraněné, ošetřují je, velitelé rot informují o počtu a stavu zraněných plukovníka nebo určené důstojníky pomocí vysílačky a transportují je do tábora. Tam je zkontrolováno ošetření a zapsáno pořadí dopravených zraněných. Následuje pauza krátká pauza pro občerstvení, odmaskování a reflexe.

Každou modelovou situaci jsme reflektovali ihned po krátké pauze, protože umělá krev je sladká a přitahuje mravence a vosy, a nechtěli jsme aby se účastníci místo soustředění na reflexi soustředili na obírání breberek. Ptali jsme se zraněných, jak se cítili v kůži zraněného a jak v péči ošetřujícího, zda jim něco pomáhalo nebo naopak měli strach a na spoustu dalších otázek. Také jsme se ptali ošetřujících, jak se jim dařilo, jak se cítili, jak náročné to bylo, zda si byli jistí, nebo byly okamžiky, kdy váhali, co jim pomohlo, jak probíhala komunikace a spolupráce v týmu. To nebyly obvykle všechny otázky, na které jsme se ptali. Bylo potřeba situaci vnímat, proto mezi zraněnými a ošetřujícími byli jednak dva vedoucí a fotograf, kteří monitorovali situaci a podle toho, co viděli se pak směřovala reflexe.

Zejména v prvních dnech, než si účastníci na reflexi zvykli, byli velmi překvapení, jak rozdílný je nácvik v klidu, v táboře a jak jiná je situace venku, při ošetřování namaskovaného poraněného. Obvykle ti hrdinové a „všeználkové“ brzy ztratili vítr z plachet, protože sami na vlastní kůži poznali, co dokáže udělat s jistotou trochu stresu.

Děti jsme nikdy nehodnotili počtem bodů, ale podívali jsme jim pak my sami zpětnou vazbu. Procházeli jsme jednotlivá ošetření, způsoby použití materiálu, vysvětlovali, co je potřeba zlepšit a co je v bojových podmínkách přijatelné. Ale vždy jsme se snažili vyzdvihnout to, co se jim podařilo, i kdyby to měla být jen správná a aktivní distribuce materiálu z jedné lékárničky všem ošetřujícím členům roty a tak i ti nejmenší mohli být najednou velkými hrdiny.

Musím říct, že mě hodně překvapilo, že i když jsme chystali modelové situace už v podvečer, po večeři, po celém dni, kdy se hrály hry, vyráběly táborové stavby, učila teorie, děti nás obvykle nenechaly udělat jen jednu, i když jsme více původně neměli v plánu. Skupiny se chtěly střídát, všichni si chtěli zkusit role zachránců i zraněných. Práce s vysílačkami byla také perfektní netradiční novinkou, se kterou se mohli setkat. Často rádcové, velitelé rot předávali vysílačku jiným, aby byli mobilní a měli volné ruce. Tak si mohli práci s vysílačkou vyzkoušet všichni.

Měli jsme předem vytipované děti na post velitelů rot, a vytipovali jsme je, až na jednoho správně. Opět se nám ukázalo, že je lepší počkat nějaký čas, až se táborníci projeví a určit je teprve později. Všichni vybraní se ale snažili a každý den dělali velké pokroky v komunikaci a vedení roty.

6.2 Maskování zranění

Maskování zranění bylo nedílnou součástí našeho tábora a především výuky první pomoci. Naším cílem nebylo děti vystrašit krvavými loužemi a amputovanými končetinami jako ve filmech, ale ukázat jak takové zranění může ve skutečnosti vypadat, pokud možno citlivě. Používali jsme maskovací těsto a tzv. Medovou krev, připravenou z nezávadných surovin, pro případ že by byl někdo v pokušení ochutnat. Naštěstí i přes obsah medu vůbec dobře nechutná. Naopak jsme vůbec nepoužívali gumové končetiny nebo nalepovací zranění, které se dají koupit, protože zpravidla vůbec neodpovídají realitě a lze jen těžko rozpoznat o jaké zranění se jedná. S pomocí těsta, medové krve, gelu na vlasy, papírových ubrousků a divadelních líčidel tří barev jsme si vystačili na všechna poranění. Rekvizity jsme sháněli v přírodě či táboře, ať už se jednalo o větvičky, kamínky nebo třeba skleněnou lahev. Střepey jsme si vyráběli z plastových PET lahví aby nehrozilo další poranění a s pomocí dvou párů šikovných rukou je možné namaskovat osm dětí během 15 minut. Časem děti tuto dovednost odkoukají a pomáhají

samy při maskování “bledosti, modráni a odřenin”. Můžeme ale doporučit maskérský kurz a trénink před táborem, protože je nutné maskovat rychle a neztrácet čas. Družiny ošetřujících totiž nemohou vidět zraněné, ani jejich polohu.

Vložit fotky a souhlas s uveřejněním

- Modelové situace
- Hry pro trénink zásad bezpečnosti a základní postupy
- Hry pro rozvoj tvořivého myšlení
- Etapové hry pro cvičení a upevnění znalostí a dovedností jako součást příběhu

6.3 Dlouhé etapy

6.3.1 Táborová Olympiáda

Čas: celý den (s přestávkou na oběd a kratší polední siestou a krátkými přestávkami na svačiny)

Pomůcky: rekvizity, kostýmy, pomůcky

Počet účastníků: všichni

Počet potřebných vedoucích: všichni

Druh: fyzicky náročný

Místo: táborová základna, případně i její okolí

Motivace a použití:

Vzhledem k nedostatku morálky a celkové fyzické nedostatečnosti velící důstojník vydává rozkaz! Rozkaz zní: *zítra s východem slunce začne velká událost našeho MASH, bude se konat olympiáda. A jelikož jsme zdravotnická jednotka, nebude obyčejná, ale s originálními disciplínami. Závodit budete za vaše družstva, s plným nasazením, ale především, fěr! Ať zvítězí ten nejlepší tým!*

Přípravy den předem:

Olympiáda je velkou událostí celé jednotky MASH, proto vyžaduje důkladné přípravy. Je potřeba připravit olympijský oheň, pochodně, výzdobu a rekvizity. Před zahájením Olympiády pak bude potřeba připravit na chatky nebo stany cedule s názvem kontinentu v barvě, která mu odpovídá na Olympijské vlajce plus jednu navíc, a to s nápisem Olymp.

Jednotliví vedoucí, kteří mají na starosti štafetový běh s olympijským ohněm si před odjezdem na tábor připraví kostýmy a rekvizity odpovídající danému kontinentu, také Řek z Olympu si připraví roucho a vavřínový věnec a samozřejmě pochodeň.

Mezi další věci, které bude potřeba připravit budou patřit také vlajky, které si jednotlivé roty vytvoří na připravená plátna v předvečer Olympiády.

Posledním bodem na seznamu rekvizit a pomůcek budou pomůcky pro jednotlivá stanoviště a standartním vybavením vedoucích jsou samozřejmě hodinky, stopky, píšťalky a zapisovací archy. Plukovník pak potřebuje megafon.

Zahájení dne:

Na ranním nástupu vydá velící důstojník rozkaz o pořádání olympiády tento den. Proběhne také rychlý nácvik táborové olympijské hymny. Zároveň bude z každého týmu vylosován jeden jiný člen, který ponese olympijskou vlajku. Velící důstojník pak přečte další instrukce ohledně vhodného úboru a obuvi. Po snídani proběhne rychlý nástup, kde jednotka dostane rozkaz pro přípravu se na zahájení olympiády (zároveň jim tím bude poskytnut čas pro vytrávení). Asi půl hodiny po té, když je vše přichystáno začne slavnostní zahájení. Za doprovodu olympijské hymny se vydá průvod táborníků v rotách řazených ve dvojestupu za svým vlajkonošem. Vlajkonoš zasadí vlajku do stojanu a odchází s rotou na své místo na „náměstíčku“. Následují další jednotky. Za nimi jdou někteří z vedoucích nesoucí olympijskou vlajku, kterou připevní k hlavnímu stožáru pod českou a táborovou vlajku a zařadí se.

Za slavnostních fanfár pak zahájí předávání olympijského ohně zástupce z Olympu, oděný v bílém rouchu s vavřínovým věncem na hlavě a předá hořící pochodeň zástupci jednoho z pěti kontinentů. Poslední z nich je Evropan, který zapálí táborový oheň. Zazní táborová olympijská hymna, plukovník pronese slavnostní modlitbu závodníka a oficiálně zahájí olympijské hry.

Po zahájení přečte plukovník stanoviště označená s čísly a určí, kde jednotlivé roty začínají. Ty se budou na stanovištích střídát po splnění disciplín.

Disciplíny:

- Závod v motání obvazů – 2.varianta – celé družstvo postupně omotává nohu jednomu vybranému členu, tomu nejmladšímu. Jeden vždy omotává „stromečkem“, druhý vždy obvaz smotává pro použití pro dalšího. Hodnocena je rychlost, ale také funkčnost a správnost obvazu, či kvalita namotávání – odfláknuté namotávání přidá 5 vteřin, mezery v obvaze, také.
- Zdravotnická štafeta – družstvo se postaví kolem hřiště, každý poběží k následujícímu v pořadí s nasazenou helmou, brašnou, a oblečeném chirurgickém/bílém plášti (lze přidat i velké „gumáky“. Hodnotí se celková rychlost družstva.

- Střelba vzduchovkou na terče, hodnotí se kategorie mladších a starších, ale také body pro družstvo
- Hod granátem – měří se vzdálenost jednotlivcům i celková vzdálenost družstvu
- Doprava zraněných – závod družstev v přenášení zraněného po překážkové dráze – družstvo naloží nejmladšího člena, zbytek družstva se stará o nosítka, jedni nesou a druzí dělají záchranu. Jejich cílem je pronést člena skrz bojiště až do cíle, na první pomoc. Po cestě budou nachystány překážky, jako je slalom mezi špalky dřeva, provázek natažený v různé výšce aby bylo potřeba se sehnou a také jej překročit.
- Přeprava lehce zraněných na čas – závod s kamarády na zádech, ve stoličce, skoku o jedné noze
- Překážková dráha pro vybrané členy týmu – plazení, běh v žebříku, přeskok, podlez tunelem, přelézání překážky – jeden zástupce týmu.
- Skládání puzzle na čas – celý tým
- Složit tangram, vyluštit tři přesmyčky, vypočítat tři příklady, správně uhodnout tři hádanky

Ukončení

Po vystřídání se družstev na všech stanovištích následuje osobní volno do večere, kdy v mezičase určení vedoucí vyhodnotí výsledky. Po večeři a krátkém osobním volnu se na hlavním nástupu vyhlásí výsledky, rozdají diplomy, odměny pro družstva a za zpěvu táborové olympijské hymny vedoucí sundají vlajku a odnáší ji slavnostně z náměstíčka, čímž je olympijské klání u konce.

Následující program by měla diskuze v týmech o celém dni a promítání za odměnu v hlavním stanu.

6.3.2 Operační střediska

Čas: jeden odpolední blok

Pomůcky: nabité vysílačky, předtištěné osnovy pro lodě, pastelky

Druh: intelektuální, odpočinková

Místo: kdekoliv

Počet potřebných vedoucích: 1-2 vedoucí

Počasí: nezávislé na počasí

Popis

V podstatě se jedná o hraní lodí přes vysílačky - jednoduchá pravidla, skupiny mezi sebou budou hrát lodě, kdy vzdálenost mezi nimi bude větší a oni se budou moci dorozumívat jenom pomocí vysílaček na svých frekvencích

Druhá varianta je, že skupina se rozdělí na podskupiny a bude mít za úkol **popisovat obrázek** s textem. Skupina u přijímající vysílačky bude mít za úkol obrázek překreslit co nejsprávněji na papír.

6.3.3 Šifrování – tematický blok

Malý a velký polský klíč, Morseova abeceda v různých variantách – např. za úkol napsat zprávu v morseovce bez pomoci tužky a papíru – vzít si jako pomůcky malé a velké kameny, nebo listy a kameny, oddělovat větvičkami.

6.3.4 Závod plachetnic na žumpě

Čas: jeden odpolední blok

Pomůcky: nůžky, nožičky, provázek, lepidlo, papír

Druh: intelektuální, odpočinková

Místo: první část kdekoliv, závod venku u potoka

Počet potřebných vedoucích: 2 vedoucí

Počasí: výrobní proces kdykoliv, závod za pěkného počasí

Zdroj: seriál MASH

Motivace

Dle seriálu se jednoho horkého letního dne uskutečnil na žumpě závod plachetnic vyrobených z čehokoliv. Vzhledem k blízkému potůčku jsme se jej rozhodli uspořádat i my, zejména pro zvýšení upadající morálky a obveselení družstva, Z hygienických důvodů však ne na žumpě, nýbrž u potoka.

Popis

Soutěže se účastní družiny, každý z nich vyrobí dvě plachetnice z volně dostupných přírodních I odpadkových materiálů. Úkol je jednoduchý, plachetnice mají doplout co nejdále. Hodnotit se bude délka trasy, kterou plavidla uplavou, přičemž délka trasy obou plavidel se sčítá, a estetický dojem a originalita. Není dána žádná podmínka, která by určovala velikost, vzhled či tvar loďky, jedinou podmínkou je, aby měla alespoň na startu plachtu. Diváci nemohou

zasahovat do závodu, svou loďku nesmí upravovat po vypuštění do vody. Soutěž bude vyhlášena ráno, aby táborníci měli čas lodičku vylepšit i v poledním klidu.

Závod bude zahájen prezentací, kdy každá družina představí svá plavidla, jejich názvy, z čeho jsou vyrobeny, jejich hlavní přednosti, a očekávání od závodu.

Varianta B – výroba lodiček je dobrovolná, pro jednotlivce, avšak lze za ni získat body.

6.3.5 Stěhování

Čas: 2 bloky

Druh: všestranně zaměřená

Pomůcky: akrylové/temperové barvy, štětce, kartony nebo desky k pomalování, mapa ČR s měřítkem, buzoly do každé roty alespoň jednu, kladívko, hřebíky

Počet potřebných vedoucích: pro přesun 3, pro ošetření 4-5

Místo: venku

Zdroj: inspirace seriálem MASH, vlastní

Pozn.:

Této etapě by měla předcházet dovednost přežití

Instrukce v podobě toho, co je potřeba si sbalit

Uzlování

Rozdělování ohně v přírodě.

Tato hra je vhodná pro slunečné dny, kterým pokud možno nepředcházet dešť, je zapotřebí les nebo alespoň porost stromů s dostatkem vhodného stavebního materiálu. Hry se bude účastnit pouze část vedoucích, kteří zajistí bezpečnost a pomoc při práci s přírodninami, sekerou a provázkem. Provázkou dostanou velitelé rot, sekeru však jen instruktoři. Větší část vedoucích, instruktorů spolu s hosty zůstává v táboře “aby zajistila sbalení hlavního stanu”.

Motivace-intro:

Z velitelství přišla zpráva, že nepřítel prorazil bojovou linii, fronta rychle postupuje směrem k nám a blíží se k místu našeho tábora, naši vojáci ustupují. Jsme tak náš tábor nuceni

urychleně opustit. Nemáme dostatek času, abychom mohli sbalit celý tábor, proto se musíme připravit na nouzové opuštění tábora s přenocováním v okolním lese. To znamená: sbalit si to nejnnutnější pro přežití několika dní v přírodě, bez našeho zázemí. Proto je vydán rozkaz: zde bude přečten rozkaz o tom, co, kdy a jak se má sbalit a co se bude dít.

Rozkaz

Každý člen tábora si sbalí nejnnutnější věci pro přežití a přenocování mimo tábor. Za dvacet minut se zde na náměstíčku seřadí všechny roty s kompletní výbavou v teplém oblečení, pevné obuvi se spacáky a karimatkami, velitelé budou mít navíc u sebe lékárničku a nosítka.

Sehrát scénku – loučení velitele s důstojníky, kteří musí zůstat v táboře snažící se sbalit hlavní stan.

Varianta A, která může předcházet části B, nebo být zcela vypuštěna:

Roty se odeberou na shromaždiště. Dostanou mapu, kompas, kde bude zakresleno místo pro evakuaci. Místa budou v lese, asi 5 metrů vzdálena od sebe a budou označena praporečky různou barvou. Zde budou mít za úkol postavit si přístřešky z dostupných lesních materiálů, plus jeden přístřešek na materiál. Stavby by měly být účelné, aby odolaly dešti a chladu. Ostatní necháme na jejich kreativitě.

Velitel potom provede zhodnocení přístřešků a roty dostanou body. Hodnotit se bude funkčnost, účelnost a estetická stránka. K nutnosti stavění tábora na novém místě nakonec nedojte, nebezpečí pomine a proto v přístřešcích nebude muset nikdo přespat, vyjma dobrovolníků s vedoucím.

Varianta B: Po vydání rozkazu dostanou roty rozchod a čas aby se sbalili, za dvacet minut na hvízd píšťalky se seřadí, velitelé zkontrolují vybavení svých členů, obuv, spacáky, karimatky, KPZ. Vybaví rotu provázky a odchází společně najít místo dostatečně daleko od fronty (lze určit vzdálenost a snažit se ji správně určit i v terénu společně s jednotkami (jak ji změřit? Vojta). *Lze přidat odchod v šachovnici (Vojta)*

Na místě budou jednotlivci stavět přístřešky pro přenocování se snahou o co nejlepší maskování, budou mít čas půl hodiny. Pak se do svých přístřešků budou muset ukrýt a tiše vyčkávat. Vedoucí, kteří zůstali v táboře do amplionu pustí rachot tanků a střelby. Naši vedoucí stále komunikují s vedoucími v táboře, kteří se mají dopravit za námi. Nepřátelská vojska je ale

zastihnou dříve, než stačí odejít, proto mnozí z nich budou zranění. Informace o tom předává zraněný důstojník našemu veliteli. Zároveň předává zprávu o jejich ústupu a velitel dostává potvrzující zprávu, že naši vojáci mají převahu a fronta se vrací zpět. Spěšně balíme a všichni se vrací do tábora, část zdravotníků v čele. Po cestě nacházíme zraněné, které mají zdravotníci ošetřit a dopravit s pomocí vedoucích zpět, do tábora, kde budou předání hlavní zdravotníci. (Všechny se nám podaří zachránit)

6.3.6 Velké cvičení

Motivace: Generál Hafan se rozhodl do akce zapojit také psy a psovody pro snadnější vyhledání zraněných. Tento model však není odzkoušen praxí. Naše jednotka má výborné výsledky, proto je zvolena jako testovací a v tento den se uskuteční cvičení.

Psovodi – zástupci první pomoci, vyhledávají a provádějí první ošetření.

Jednotlivé roty budou představovat jednotlivé směny.

Zranění – jeden z každé roty, ochotní a dobří herci (musí s tím souhlasit, proto předem vytipujeme)

Velký den začne v podstatě jako obvykle. Ranní rozcvička, hygiena, snídaně a dál, když v tom se ozve hlášení, že v nedaleké osadě probíhá velké bombardování a máme očekávat velký přísun raněných. Doktoři z první pomoci nestíhají a žádají nás o pomoc.

Zranění:

Z každé roty je po snídani odebrán jeden člen, který bude představovat zraněného. Snažíme se to udělat diskrétně, aby se to moc nerozkřiklo, i když táborové tamtamy bijí rychle. Budoucí zranění odcházejí s maskérem do blízkého lesa, dostávají vysílačky, jsou namaskováni a těsně před začátkem akce jsou na různě dostupných místech poblíž cesty rozmístěni. Pokud máme poblíž zajímavý terén, využijeme jej, aby si posádky vyzkoušely různé možnosti transportu. Vždy myslíme na děti! A pokud by přeprava byla příliš náročná, pomůžeme jim my sami nebo najdeme raději jiný terén. Každý zraněný je také poučen o správném chování (že se nemá s pejskem mazlit, ale počkat až jej pes štěkáním označí a že to bude dělat velmi hlasitě) a s pejskem předem seznámen. Samozřejmě je, že mezi zraněné vybíráme děti, které se psů nebojí a se svým úkolem souhlasí, ideálně se takové děti snažíme vytipovat předem. V okolí zraněných hlídají skrytí vedoucí. Zranění komunikují přes vysílačky s maskérem - zdravotníkem a velitelem – hlavním vedoucím. Hlavní vedoucí na jiném kanále komunikuje s psovody.

Psovodi a pejsci - kynologické jednotky

Každá kynologická jednotka, dále KJ je složena z jednoho psovoda a jednoho trénovaného pejska a vybavena vysílačkou a lékárníčkou. Toto cvičení je cvičením jak pro táborníky, tak pro KJ, protože jejich úkolem je s pomocí psů zraněného najít (neznají polohu, znají jenom přibližný okruh), pes má hledaného správně označit štěkotem a psovod má informaci o poloze a přibližných zraněních předat hlavnímu vedoucímu, který to předá rotám. Zároveň je úlohou psovoda také provést základní ošetření zraněného

Mezitím

Zatímco se připravují na přísun raněných, probíhá maskování zraněných a příprava pejsků. Psi by měli být odpočatí a proto jejich majitelé dbají na to, aby s nimi děti moc nedováděli. Asi v polovině maskování dá velitel pokyn k nástupu, kde řekne co si mají rotý nachystat. Nosítka, lékárníčky, každý z členů rotý také přilbu, případně baterku, osobní lékárníčky a podobně.

Roty

Jednotlivé rotý si nachystají věci podle pokynů, vždy velitelé rotý mají na sobě zdravotnickou brašnu, každý člen má svou helmu, v rotě mají jedny nosítka. Kdo chce, vezme si také baterku a osobní lékárníčku. Všichni ale mají pevnou obuv a oblečení vhodné do lesa. Vhodné je také postříkání repelentem proti klíšťatům.

Jakmile velitel dá pokyn k druhému nástupu, rotý se seřadí, velitelé rot dostanou vysílačky a společně i s vybavením a psovody v čele odcházejí na shromaždiště. Jejich úkolem je dostat se ke zraněnému, kterého už ošetřuje psovod, řádně jej ošetřit nebo doošetřit, případně opravit psovoda v nesprávném postupu, konzultovat a zraněného naložit. Stejně jako zranění, jsou i oni poučeni o chování se k vyhledávacím psům, aby se předešlo nechtěným incidentům, i když mezi dětmi psovodi přivezou jedině velmi dobře cvičené psy se zkouškami, kteří jsou zvyklí na děti a jsou přátelští.

Rota by měla předat zprávu o zraněném veliteli a společně ve spolupráci s psovodem ošetřeného a zajištěného zraněného naložit na nosítka a dopravit na lesní cestu tak, aby se k němu mohl dostat terénní sanitní vůz.

Členové rotý mezi sebou spolupracují a komunikují a s ohledem na možná zranění zraněného šetrně naloží na nosítka a zajistí jeho transport na příjezdovou cestu. Zprávu o zraněném by měli předat velícímu důstojníkovi. Spolu s řidičem sanitky (velícím důstojníkem) ho naloží do sanitky, nasednou do ní také a velící je odveze na shromaždiště.

Bezpečnost

Poblíž zraněných jsou vždy vedoucí v terénu, kteří zde působí jako dozor. Jelikož se vyhledávání zraněných koná postupně, vždy ošetřuje jenom jedna posádka, je vždy přítomen zdravotník jako dozor, příp. fotograf apod. Vždy dbáme na vlastní bezpečnost a bezpečnost dětí i psů.

Každá posádka čeká na shromaždišti raněných na další posádky. Až jsou všichni včetně vedoucích na shromaždišti, proběhne krátké zhodnocení ošetření a reflexe zraněných, psovodů i ošetřujících posádek, kterou neprotahujeme, protože děti budou unavené.

Následuje cesta do tábora, hygiena a oběd/večeře. Po něm proběhne velká reflexe, kde se podrobněji zabýváme událostmi a necháme děti vyprávět své dojmy a zážitky. Do reflexe zahrneme také psovody a necháme jim možnosti vyjádřit se také. Dalším tématem může být spolupráce jednotek a psovodů, komunikace v týmech, s velitelem i psovodem, komplikace a překvapivé okamžiky, či pohled na ošetření z pohledu zraněných.

Tato akce není bodově rozlišena, vzhledem k různosti maskovaných poranění a odlišným terénům, jedině spolupráci tady můžeme hodnotit. Každý tým bychom ale měli řádně ocenit a povzbudit, protože se jednalo po mnoha stránkách o náročnou a velkou akci.

6.3.7 Hudební večery

Duše dítěte potřebuje sytit i společným zpěvem, pocitem sounáležitosti a nenahraditelnosti, krásy a harmonie. Hudba lidi spojuje a tak na našem táboře nemůže chybět společný zpěv „Dona nobis pacem“, červená se line záře a dalších kanonů, také táborové hymny a klasických, populárních písní.

6.3.8 Tvořivý večer

Následuje po společném focení, fotky budou vytištěny černobíle na tvrdý papír. Děti si budou tvořit **rámečky ze špachtlí** – slepit kostru čtverce nebo domečku, dozdobit si je mohou přírodninami a malováním. Také mohou vytvářet obrázky ze špachtlí s pomocí vedoucích.

Tvoření záložek ze špachtlí – zvířátka a podobně.

Tvoření letadel ze špachtlí

Skládání letadel a stíhaček (šipek) a následné závody jednotlivců i družin.

6.4 Karetní turnaj

Celotáborový karetní turnaj, kterému budou předcházet hodiny, kdy se hrají různé karetní hry – prší, válka, cigán-cheat, autobus.. Jeden z večerů se uskuteční prší turnaj, kdy tři nejlepší hráči dostanou karty. Částečně také proto, aby se podpořilo hraní karetních her v dnešní době plně super drahých deskových her, z nichž se ale některé mohou brzy omrzet. Turnaje mohou být pořádány na etapy, k vítězům se bude z hráčů losovat ještě jeden, který také dostane balíček karet.

Karetní hry:

- Prší
- Autobus
- Kecal

6.4.1 HRA – ŠPIONI

Dostali jsme zprávu, že v táboře se pohybují dobře maskovaní špioni. Tito špioni jsou jako běžní lidé, podobní vašim kolegům, na první pohled nejsou poznat. Jejich cílem je získat vaše čísla a prodat je nepříteli, který pak snadno maskován může proniknout do tábora, nebo se za vás jinde vydávat. Vaše čísla si musíte chránit, avšak nesmíte si je ničím přelepit, ani odlepit nebo nalepit jinam. Můžete se maskovat, využít k tomu přírodu, najít nové způsoby pohybu. Zároveň budete mít u sebe vždy zápisník a tužku, a budete si zapisovat čísla ostatních osob, pohybujících se v táboře. Vojíni s největším počtem zapsaných a ti, jejichž čísla budou zapsána u jiných osob nejméně často, budou oceněni.

Snaží se přečíst čísla na břicho – mohou se maskovat, ale ne si je zakrývat rukou. Jiná varianta je mít čísla na zádech ☺

6.4.2 Bakteriologická válka nebo žlutá horečka

Motivace: v táboře se rozmáhá žlutá horečka a my neznáme její

6.4.3 Volání pošty

v celém táboře je hrozná nuda. Pošta má zpoždění a tak si vytvoříme vlastní noviny.

Vymýšlíme vtipné inzeráty, Necháme popsat události předchozích dní, vymýšlíme zprávy z fronty a podobně. Potom vyvěsíme na nástěnku, nebo vložíme do schránek na stanech

- vyrábění schránek.
- Každý příspěvek bude oceněn několika body.
- Můžeme rozdávat dětem v novinách na konci tábora.

6.4.4 Handicap

Každý si vylosuje nějaký handicap, se kterým bude muset strávit tři hodiny nebo půl dne. Na konci “marodění” se provede reflexe jak se cítili, co bylo jiné, co bylo zajímavé, co si uvědomili, co jim pomáhalo a co naopak ne. Aktivitu je nutné uvést tak, aby ve vlastním zájmu nepodváděli. Pokud vydrží celou dobu, tak dostanou významný počet bodů.

Handicapy:

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| • Oči | • Dlaň |
| • Dominantní ruka | • Tři prsty na každé ruce. |
| • Noha | • Zavázané uši |
| • Nedominantní ruka | • Mlčení |

Hawkeyeho zranil výbuch plynových kamen, nebo mu spadne něco do oka. děti přímo neuvidí co se stalo, ale je vhodné sehrát scénku, kde má zasažené oči a voláme záchranku, případně jej odvezeme k „doktorovi“ a mezitím nakoupíme. Když se vrací zpět, má zavázané oči a dětem popisuje nejdříve jak je to těžké, že nevidí a naopak potom jak je to skvělé, kolik věcí vnímá jinak.

Bylo by vhodné, aby to bylo dobrovolné, vyzkoušet si půl dne se zavázanýma očima a udělat si program.

6.4.5 Mapování terénu

Budou chodit za ruku s vedoucím, postupně, ostatní děti budou čekat samy, dál od sebe aby si nepovídali (může je hlídat vedoucí, který je naopak navádí na to, co mohou vnímat, ale jen otázkami). Děti, které zrovna vodíme, necháme jít dobrovolně bosé nebo v sandálech, aby vnímaly terén co nejvíce smysly, a pak je necháme zapsat si zážitky. Zážitky, kde vnímali teplo, kde naopak chlad, kde to vonělo a kde naopak nevoněl žabinec, chrastily šišky a šuměla tráva. V cíli je zase posadíme na zem a necháme v nich doznít zážitky. Společně pak ještě na místě

6.4.6 Stezka odvahy

Bude velmi krátká, ale intenzivní. Připravíme dětem chodníček z různých materiálů tak, aby o něm nevěděly. Pak je společně povedeme se zavázanýma očima na místo různými oklikami, aby neznaly cestu. Nebo je nevodíme společně, ale každého zvlášť, kolem tábora.

Ještě jinak:

Dětem nachystáme stezku z provázku nataženého mezi stromy, kam je postupně, po družinách odvádíme. Pak je v dostatečných vzdálenostech, vypouštíme na stezku, tak, že jim vedeme ruku a položíme ji na provázek. Kolem pak chodí vedoucí, šustí u ucha sáčkem, brousí vidličkami o sebe a dělají hrdlořezy, sem tam přiletí sprška listů, vydávají různé zvuky – (v půli někdo klepe do stromu paličkou). Na konci si musí sundat boty a ponožky, protože je bude čekat smyslový chodníček. Stále beze zraku, jej budou mít za úkol projít. Chodníčkem, je bude provázet vedoucí.

6.4.7 Večer napětí

- Písničky proti trudnomyslnosti :

Na známou melodii složí každá skupina kamarádů nebo I roty

- Ref.: Chci říct, že nechce se mi být tu víc, platný mi to není nic!

Sloky:

- Já desátník jsem malý bez ženy, bez syna, ale bez desátníků je tu latrína.
 - My chirurgové máme velmi chytré hlavičky, ve dne máme pacienty a v noci sestřičky.
 - A někdo mán rád vojsko a druhý zase ne, a ten zas nosí šaty, což vlastně hrozný je!
 - Prý nejlepší je Ital a Gruzínek či Skot, a já zas tvrdím že Donald Penopscot
-
- Imitace důstojníků a některých lidí
 - Vymyšlení vtipů
 - Šarády
 - Písničky a jiné kulturní vložky
 - Ešus band
 - Vtipné zprávy o událostech v táboře
 - Imitace vedoucích, motorky, motorové pily
 - Hokej ve znakové řeči

6.4.8 Boj o vlajku (důležitý lék. Materiál)

Prolog:

Z protějšího kopce nebo vzdáleného místa hlídka zahlídne světlování v nepravidelných intervalech. Zkoušíme spolu s dětmi sledovat tyto intervaly a dojde nám, že by se mohlo jednat o morseovku a začneme ji zapisovat, pokud se nenajde dítě, které by ji mohlo rovnou samo překládat. Vysílající bude zřejmě z nepřátelské jednotky (naš zamaskovaný vedoucí), a svou zprávu bude opakovat alespoň 4x, aby si ji nepřítel, a zároveň tedy i naši táborníci mohli v pořádku zapsat.

Vysílání bude obsahovat zprávu o plánovaném útoku na nepřátelskou jednotku, jednotku MASH 1820, s cílem ukradnout jí drahocenný lékařský materiál pro své potřeby. Útok by se měl uskutečnit následující večer, kdy pod rouškou tmy zloději ukradnou naše zásoby.

Další informace se táborníci nedozví, ani o počtu nepřátel, ani jejich ozbrojení. To necháme na jejich fantazii. Společně by táborníci sami měli navrhnout abychom zvýšili opatrnost a rozmístili hlídky ze všech stran. Také by se mělo rozhodnout o ukrytí léků a vytvoření ochranného pásma. Bohužel však naše léky musí být na vzduchu a není je možné ukrývat v místnosti, proto musí být umístěny ve středu tábora, tak aby hlídky viděly všude a vytvořeno ochranné pásmo, kam naše hlídky už vstoupit nesmí.

Noční boj o tašku s posledními kapkami životně důležitých léků, které jsou velmi nedostatkovým a na černém trhu ceněným zbožím. Tyto léky jsou pro naše pacienty životně důležité a tak o ně nesmíme přijít. Máme tušení, že tento večer se na nás pokusí zaútočit nepřátelské jednotky, proto zvýšíme hlídky.

Skupina dvou vedoucích si vezme nejstarší děti bokem, ti budou představovat nepřátelskou jednotku.

Vybavení: vysílačky, baterky, voda

Vybavení vysílačkami a baterkami se pokusí dostat nepozorovaně do tábora, prorazit obranu a ukrást tašku s životně důležitými léky.

Taška je umístěna v ochranném pásmu 5x5 metrů, kolem nějž je rozmístěna stráž, která nesmí vstoupit dovnitř.

6.4.9 Partyzáni

Libretto:

Po cestě do tábora najdou děti útržek papíru, na kterém bude šifrovaný text (pravděpodobně zlodějů) o našich zásobách životodárného penicilinu. Obsahuje informace kde se nachází jednotka, kde je penicilin ukrytý, že útočník nebude sám a také který sen den se chystá loupež. Text končí utrženým kusem papíru, chybí přesná informace o čase, ve kterém se má loupež odehrát a je jen přibližné určení – po západu slunce a informace ze které strany přijde útok bude také chybět.

V našem táboře se totiž nachází cenný lék, jež je tvořen látkami velmi prchavými a pro zdravé pacienty zdraví škodlivými. Tento lék nám samozřejmě ostatní jednotky závidí a tak je nutné jej dobře střežit.

Průběh:

Po tom, co táborníci najdou tento útržek papíru a rozšifrují jej, bychom provést táborovou poradou, kdy necháme táborníky navrhnout různá řešení problému a jak se na něj připravit, vedoucí zde působí jako moderátoři diskuze a nápady jen usměrňují. Společně by měli přijít na myšlenku prozkoumání citlivých míst tábora, která nejsou dobře chráněná a měli by si rozmyslet strategii ochrany. Také jim budou vysvětlena pravidla, zejména to, že lék se nachází v ochranném pásmu, které se nesmí z bezpečnostních důvodů překročit. Toto pásmo je označeno kolíky.

V den D napětí s přicházejícím večerem stoupá, a všechny jednotky jsou již „v pozoru“. Nenápadně se vytráčí 2 vytrvalí vedoucí, kteří mohou spolu komunikovat vysílačkami. Vedoucí zůstávající v táboře budou mít také vysílačky, možno je rozdat i dětem na strategických místech, předem ale nastavíme odlišnou frekvenci.

Následuje samotná akce, kdy táborníci nejdříve zpozorují podezřelé osoby (maskované vedoucí) a zaslechnou jejich komunikaci. Vedoucí se snaží dostat nepozorovaně do tábora a lék ukrást. Děti se jim v tom snaží zabránit. Jsme vojenská jednotka

6.5 Příručka armádního medika pro táborníky

Pro účastníky našeho tábora jsem vytvořila příručku, jako stručný manuál pro táborníky začátečníky, prostor pro vzpomínky, poznámky i bodování. Obsahuje jak prostor pro zápisky

z každého dne, režim dne, táborové signály, uzlování a slavnostní ohně, tak kapitolku o šifrování a v ní šifrovací klíče, možnost si šifrování na místě vyzkoušet, Morseovu abecedu, (kdo ji neuměl z paměti, mohl používat příručku) tak fakta o mobilních armádních chirurgických nemocnicích nebo třeba to, co by měla obsahovat správná krabička poslední záchrany (KPZ).

Tehdy jsme neměli ani sešívačku, která by dosáhla do poloviny sešítka a tak jsme je jednoduše sešivali a nechali delší konce na zavázání sešítka. Byla velikosti A6 a tak se snadno vešla do lékárničky i do kapsy.

I po třech letech ji někteří účastníci a vedoucí opatrují jako cennou vzpomínku. (Viz obrázek č. 1 a 2 v příloze 1)

7 Shrnutí

Tato práce se zabývá přípravou a plánováním tábora s výukou první pomoci prostřednictvím zážitku na téma MASH, které jednotlivé aktivity spojuje. V teoretické části se zabývám zážitkovou pedagogikou, jejími principy, cykly učení, a historií, také dramaturgií zážitkového kurzu a dramaturgickou vlnou pro maximalizaci pedagogického účinku zážitkového programu. Další kapitoly teoretické části se zabývají komparací současných dostupných materiálů k výuce první pomoci, jak tištěných, tak v podobě internetových stránek jako podpora pro pedagogy, ale i ty určené přímo dětem, a nejdůležitějšími otázkami z první pomoci. Praktická část se zabývá hrami, které byly použity na realizovaném táboře, byť se velmi liší od mé původní představy, z časových a rodinných důvodů.

8 Závěr

Tato práce není dokonalá, ale chtěla jsem v ní ukázat možnost, jak zapojit takové téma, jako je první pomoc do táborové hry na letním táboře. Má za cíl nabídnout aktivity využitelné pro výuku první pomoci pro děti i v kroužcích nebo na školách přírodě, protože znalost první pomoci jako takové je pro život člověka nezbytná a je dobré začít se vzděláváním už u dětí, protože i malé dítě dokáže zachránit život dospělému člověku.

9 Seznam zkratk:

ČČK – Český červený kříž

RZS – Rychlá záchranná služba

ZZS – Zdravotnická záchranná služba

10 Zdroje:

HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*. 1. dotisk. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2816-2.

FRANC, D., ZOUNKOVÁ, D., MARTIN, A. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.

ČINČERA, J. *Práce s hrou: pro profesionály*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1974-0

PELÁNEK, R. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.

KIRCHNER, J. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5.

REITMAYEROVÁ, E., BROUMOVÁ, V. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0222-6.

HANUŠ, M., HANUŠ, R., (Eds.) a kol. *Instruktorský slabikář: metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky*. 3. doplněné vydání. Praha: Gymnasion, 2016. ISBN 978-80-270-0476-8.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0628-6.

První pomoc

BERNATOVÁ, Eva, Jitka FIKAROVÁ, Jaroslav HORNYCH, Marek JUKL a Martin SRB. *Mladý zdravotník*. 3. přepracované a rozšířené vydání. Ilustroval Martin ZACH. Praha: Český červený kříž, 2017. ISBN 978-80-87729-18-2.

Hry a Nápady pro Výuku první pomoci. 1. Praha: Úřad Českého Červeného Kříže, 2006.

BERNATOVÁ, Eva. *První pomoc není věda*. 4. vydání. Ilustroval Martin ZACH. Praha: Český červený kříž, 2017. ISBN 978-80-87729-24-3.

BERNATOVÁ, Eva. První pomoc: děti v dopravě. 3., přepracované vydání. Ilustroval Martin ZACH. Praha: Český červený kříž, 2016. ISBN 978-80-87729-14-4.

KOMÁREK, David. První pomoc umíme dát i my: zásady první pomoci pro dětské záchranáře. Praha: Státní zdravotní ústav, 2006. ISBN 80-7071-274-0.

HASÍK, Juljo a Pavel SRNSKÝ. Standardy první pomoci. 2., přeprac. vyd. Praha: Český červený kříž, 2012. ISBN 978-80-87729-00-7.

PRŮCHA, Karel. První pomoc hrou. Praha: Československý Červený kříž, 1968.

BERNATOVÁ, Eva. Podivuhodná dobrodružství rodiny Vojtíškovy, aneb, Co všechno se může stát o prázdninách. Ilustroval Martin ZACH. Praha: IV - Nakladatelství, 2016.

TRČKOVÁ, Pavla a Ondřej FRANĚK. NáPPadník: nápady a tipy na aktivity pro výuku vybraných témat z první pomoci. Hlavatce: [Občanské sdružení Ve škole i mimo ni], [2014]. ISBN 978-80-260-8221-7.

(Zdravotník zotavovacích akcí 7. přeprac. Vydání Praha 2013, str. 35-36)

(První pomoc zážitkem, Štěpánek Karel, Robert Pleskot a kolektiv 2011, 2014)

Internetové:

Zachranný kruh [online]. Karlovy Vary: Asociace ZŠchranných kruh, 2018 [cit. 2018-06-22]. Dostupné z: <http://www.zachranny-kruh.cz/>

Mladý Zdravotník [online]. Břevnov: český »červený KÝŮě, 2018 [cit. 2018-06-22]. Dostupné z: <https://mladyzdravotnik.cz/>

První pomoc prožitkem [online]. Tábor: Jihočeský kraj, 2013 [cit. 2018-06-22]. Dostupné z: <http://ppp.mimoni.cz/>

European Resuscitation Council [online]. European Resuscitation Council, 2018 [cit. 2018-06-22]. Dostupné z: <https://cprguidelines.eu/>

Státní Zdravotní ústav [online]. Praha: Státní Zdravotní ústav [cit. 2018-06-22].
Dostupné z: <http://szu.cz/>

Zkola [online]. Otrokovice: Střední průmyslová škola Otrokovice, 2003 [cit. 2018-06-22].
Dostupná z: <https://www.zkola.cz/Stranky/zkola.aspx>

Činnost ČSČK po druhé světové válce. *Český červený kříž: oficiální stránky Českého červeného kříže* [online]. [cit. 2018-06-21]. Dostupné z:
<http://www.cervenykriz.eu/cz/historiepovalce.aspx>

odborný článek

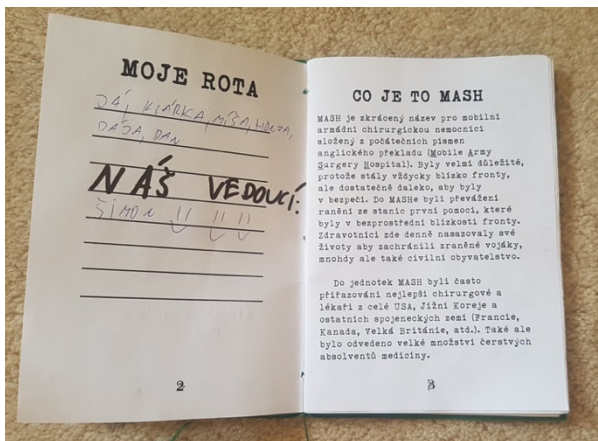
SHERNOFF, D. J., CSIKSZENTMIHALYI, M., SCHNEIDER, B., SHERNOFF, E. S.
Student Engagement in High School Classrooms from the Perspective of Flow Theory. *School Psychology Quarterly*, 2003, roč. 18, č. 2, s. 158-176.

11 Příloha 1

Obrázek č. 1



Obrázek č. 2



ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Tereza Dokoupilová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Příprava a realizace letního tábora s výukou první pomoci na téma MASH
Název v angličtině:	Organisation of a summer camp which first aid with a theme MASH as taught.
Anotace práce:	Tato práce se zabývá přípravou a realizací letního tábora s výukou první pomoci na téma MASH. Teoretická část se věnuje zážitkové pedagogice, jejímu vymezení a specifickým znakům. Další části se zabývají první pomocí a komparací dostupných materiálů k její výuce. Následující část popisuje dramaturgii zážitkových akcí a její fáze. Praktická část je zaměřena na jednotlivé hry, které byly součástí programu tábora MASH.
Klíčová slova:	Letní tábor, zážitková pedagogika, MASH, dramaturgie, první pomoc, hra, zážitek
Anotace v angličtině:	This thesis deals with an organisation of a summer camp, in which first aid with a theme MASH as taught. The theoretical part of the thesis looks into experimental learning, defines its terms and specific traits. Other parts discuss various comparisons of the first aid teaching materials. The following section focuses on experimental learning theory and the dramaturgy approach. The practical and final part examines particular individual games which were a part of the MASH camp's programme.
Klíčová slova v angličtině:	Summer camp, experimental education, MASH, dramaturgy, first aid, game, experience,

Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 – ukázka táborového zápisníku
Rozsah práce:	63
Jazyk práce:	český